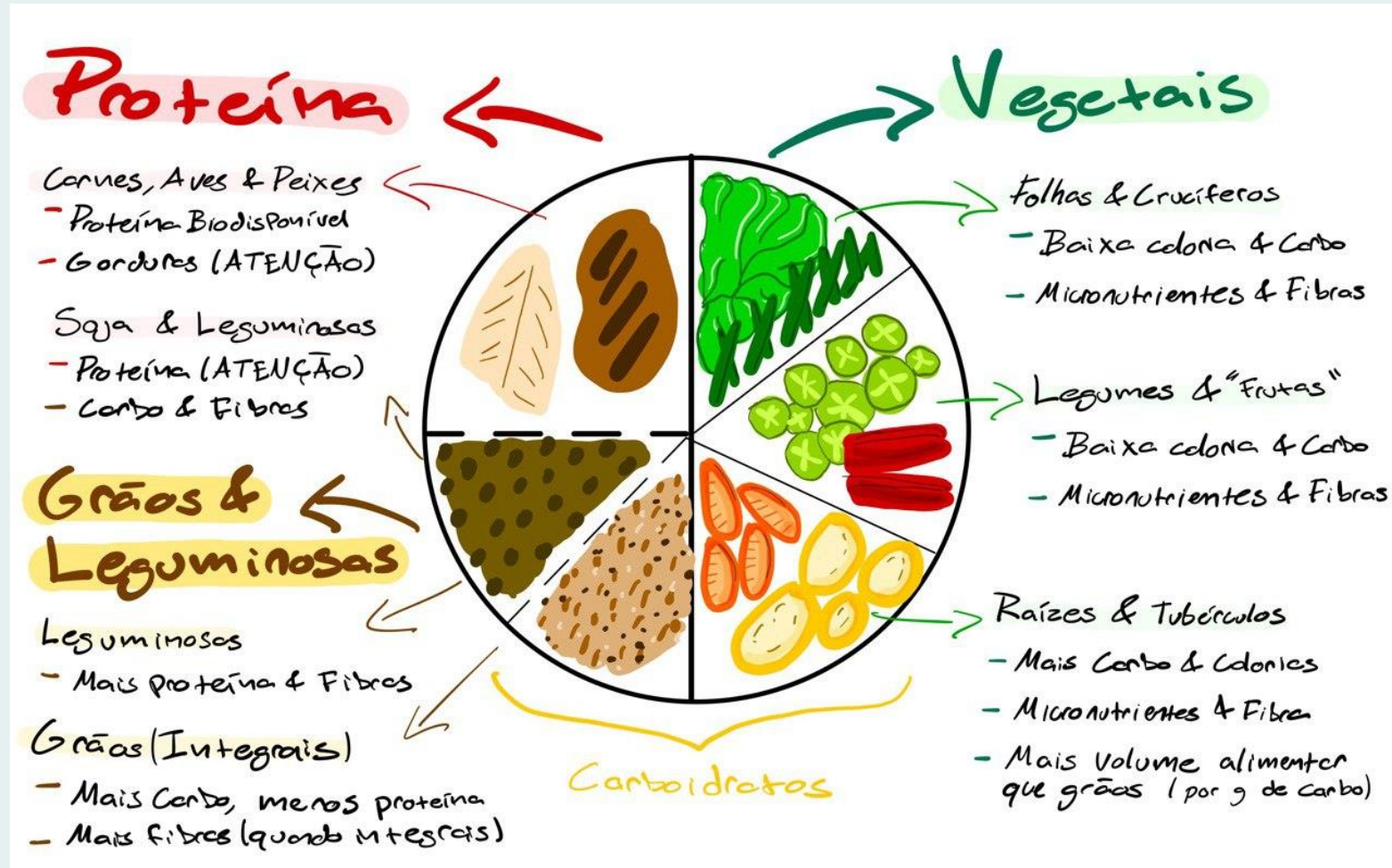


Meal Prep Modular

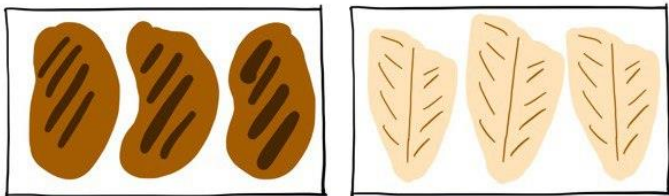
Alimentando sua mente a semana toda

Prato NeuroFood

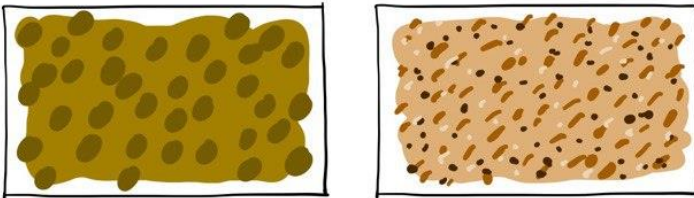


Meal Prep Modular

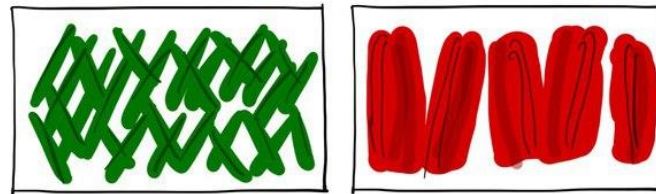
2 Proteínas



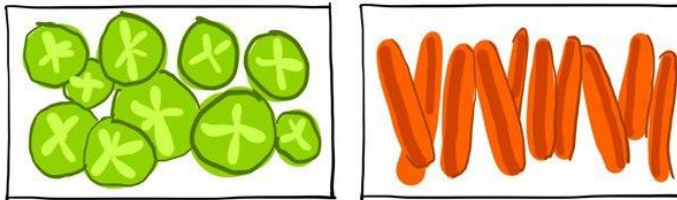
2 Grãos & Leguminosas



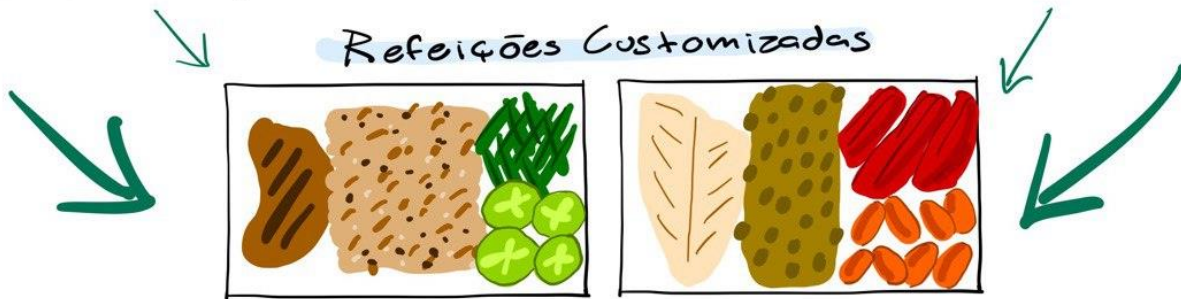
3-4 Vegetais



+ Tipos Variados



Refeições Customizadas



Modo de Preparo

Exemplo de Agenda de Preparo

- Dom: Compras sem. (60m) + 6 Blocos (90m)
- Seg
- Ter
- Qua
- Qui: Compras Extra (45m) + 3 Blocos (60m)
- Sex
- Sab

Modo de Preparo

Exemplo de Agenda de Preparo

- Dom: 6 Blocos (90m)
- Seg
- Ter: Compras Extra (45m)
- Qua: 3 Blocos (60m)
- Qui
- Sex
- Sab: Compras sem. (60m)

Dicas para o Futuro

- Guarde suas listas de compras
- Preparo simples, vida fácil
- Anote o que deu certo, e o que não deu
- Aprenda o CONCEITO das receitas

Infraestrutura da Cozinha

Alimentando sua mente a semana toda

10 Itens Essenciais

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Faca Afiada | 6. Tábua de Cortar |
| 2. Frigideira Grande | 7. Espátula |
| 3. Fogão & Forno | 8. Pegador |
| 4. Panela Grande | 9. Assadeira |
| 5. Panela Pequena /
Leiteira | 10. Processador /
Liquidificador |

10 Ingredientes "Sempre"

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 1. Sal | 6. Alho |
| 2. Azeite de Oliva E.V. | 7. Molho de Tomate |
| 3. Vinagre | 8. Pimenta(s) |
| 4. Limão | 9. Mel |
| 5. Cebola | 10. Seu kit de temperos |

Disponibilidade Alimentar

