Disciplina: Estudos Diversificados: Alimentação e Nutrição

Professora: Sandra Maria Lima Ribeiro

Igor Gabriel Moreira Possa Número USP: 11174388

Diário alimentar em 3 dias

**Sábado**

**Café da manhã:** Não tomei café da manhã pois acordei muito tarde.

**Almoço**: Arroz, feijão, costela com batata e salada de alface e tomate

**Jantar:** Churrasco.

**Domingo**

**Café da manhã:**Não tomei café da manhã pois acordei muito tarde.

**Almoço:** Arroz, feijão e ovo.

**Jantar:** Salada de agrião com atum e purê de batata.

**Segunda feira**

**Café da manhã:** Pão com manteiga.

**Almoço:** salada de maionese, frango grelhado com molho de alho.

**Jantar:** Salada de alface e tomate e uma banana.