

Refeições	Receitas	O que preciso de comprar para fazer estas receitas:
Pequenos-almoços	<ul style="list-style-type: none"> <li>* </li> <li>* </li> <li>* </li> <li>* </li> <li>* </li> <li>* </li> </ul>	
Snack da manhã	<ul style="list-style-type: none"> <li>* </li> <li>* </li> <li>* </li> <li>* </li> <li>* </li> <li>* </li> </ul>	
Almoços	<ul style="list-style-type: none"> <li>* </li> <li>* </li> <li>* </li> <li>* </li> <li>* </li> <li>* </li> </ul>	
Snacks da tarde e/ou lanches	<ul style="list-style-type: none"> <li>* </li> <li>* </li> <li>* </li> <li>* </li> <li>* </li> <li>* </li> </ul>	
Jantares	<ul style="list-style-type: none"> <li>* </li> <li>* </li> <li>* </li> <li>* </li> <li>* </li> <li>* </li> </ul>	