



# TABELA DE JEJUM

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
<b>1ª SEMANA</b>	<b>Jejum 12hs:</b> 4 refeições  <b>Desjejum:</b> 8hs <b>Almoço:</b> 12hs <b>Lanche da tarde:</b> 16hs <b>Jantar:</b> 20hs	<b>Jejum 14hs:</b> 3 refeições  <b>Desjejum:</b> 10hs <b>Almoço:</b> 12hs/13hs <b>Jantar:</b> 20hs	<b>Jejum 16hs:</b> 2 refeições  <b>Almoço:</b> 12hs <b>Jantar:</b> 18hs	<b>Jejum 18hs:</b> 3 refeições  <b>Almoço:</b> 12hs <b>Lanche da tarde:</b> 16hs <b>Jantar:</b> 20hs	<b>Jejum 16hs:</b> 2 refeições  <b>Almoço:</b> 12hs/13hs <b>Jantar:</b> 20hs	<b>Jejum 12hs:</b> 4 refeições  <b>Desjejum:</b> 8hs <b>Almoço:</b> 12hs <b>Lanche da tarde:</b> 16hs <b>Jantar:</b> 20hs	Sem Jejum
<b>2ª SEMANA</b>	<b>Jejum mínimo de 16hs:</b> 2 refeições  <b>Almoço:</b> 12hs/16hs <b>Jantar:</b> 20hs	<b>Jejum 16hs:</b> 2 refeições  <b>Almoço:</b> 12hs/13hs <b>Jantar:</b> 18hs	<b>Jejum 18hs:</b> 3 refeições  <b>Almoço:</b> 12hs <b>Lanche da tarde:</b> 16hs <b>Jantar:</b> 20hs	<b>Jejum 16hs:</b> 2 refeições  <b>Almoço:</b> 12hs/13hs <b>Jantar:</b> 18hs	<b>Jejum 20hs:</b> 2 refeições  <b>Almoço:</b> 14hs <b>Jantar:</b> 20hs	<b>Jejum 12hs:</b> 3 refeições  <b>Desjejum:</b> 8hs <b>Almoço:</b> 12hs <b>Jantar:</b> 20hs	<b>Jl 20hs</b> 1 refeição  <b>Almoço:</b> 16hs