



Dieta para perda de peso e melhora dos exames

Planejamento alimentar

06:30 - Café-da-manhã

Opção principal	Opção de substituição
Café - 1 Xícara(s) de café (80ml)	
Ovo de galinha frito/mexido - 2 Unidade(s) média(s) (100g)	Patê de frango desfiado - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (50g)
	Patê de Atum - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (60g)
	Ovo de galinha cozido - 2 Unidade(s) grande(s) (110g)
Pão de forma integral - 1 Fatia(s) (25g)	Pão francês - 0.5 Unidade(s) (25g)
	Aveia flocos crua - 3 Colher(es) de sopa rasa(s) (21g)
	Granola - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (22g)

Observações:

Para aumentar a quantidade de proteínas da alimentação, deixei como opção para o café da manhã ovos ou patê caseiro.

09:30 - Lanche da manhã

Opção principal	Opção de substituição
Mix de castanhas - 2 Colher(es) de sopa (25g)	Noz crua - 4 Unidade(s) (20g)
	Castanha-do-Brasil/Pará crua - 4 Unidade(s) (16g)
	Castanha-de-caju torrada - 8 Unidade(s) (20g)
Iogurte natural proteico zero açúcar - 1 Copo(s) americano(s) pequeno(s) (165g)	Iogurte grego proteico zero açúcar - 1 Unidade(s) (100g)
	Iogurte natural desnatado - 1 Unidade(s) (170ml)
	Coalhada Natural - 6 Colher(es) de sopa cheia(s) (180g)



12:30 - Almoço

Opção principal	Opção de substituição
Alface crespa/lisa/americana - 4 Folha(s) média(s) (40g)	Espinafre, refogado - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (50g)
	Couve, refogada - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (40g)
	Salada de folhas (alface lisa, roxa e rúcula) - 1 Porção(ões) (50g)
Beterraba crua - 2 Colher(es) de sopa rasa(s) (32g)	Tomate salada - 3 Fatia(s) grande(s) (90g)
	Cenoura crua - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (68g)
	Brócolis cozido - 2 Ramo(s) médio(s) (120g)
Filé de frango grelhado - 2 Bife(s) pequeno(s) (100g)	Filé de tilápia cozido - 2 Filé(s) médio(s) (120g)
	Alcatra sem gordura grelhada - 1 Bife(s) médio(s) (100g)
	Lombo de porco assado - 2 Fatia(s) pequena(s) (90g)
Arroz integral, cozido - 5 Colher(es) de sopa cheia(s) (125g)	Arroz branco cozido - 5 Colher(es) de sopa cheia(s) (125g)
	Batata inglesa cozida - 10 Colher(es) de sopa cheia(s) (300g)
	Mandioca/Aipim cozido - 5 Colher(es) de sopa rasa(s) (125g)
Feijão carioca - 4 Concha(s) pequena(s) cheia(s) (260g)	Feijão preto cozido - 4 Concha(s) pequena(s) cheia(s) (260g)
	Lentilha cozida - 4 Colher(es) de arroz cheia(s) (140g)
	Grão de Bico, cozido - 4 Colher(es) de arroz cheia(s) (180g)
Laranja - 1 Unidade(s) média(s) (140g)	Melão - 2 Fatia(s) grande(s) (230g)
	Tangerina, Poncã - 1 Unidade(s) média(s) (135g)
	Goiaba - 1 Unidade(s) pequena(s) (105g)



15:30 - Lanche pré treino

Opção principal	Opção de substituição
Café - 1 Xícara(s) de café (80ml)	
Banana nanica - 1 Unidade(s) média(s) (65g)	Maçã Fuji - 1 Unidade(s) pequena(s) (90g)
	Pera Willians crua - 1 Unidade(s) média(s) (110g)
	Pêssego - 2 Unidade(s) média(s) (120g)
Biscoito cream cracker - 3 Unidade(s) (25g)	Farelo de aveia - 3 Colher(es) de sopa rasa(s) (30g)
	Granola zero açúcar - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (22g)
	Pão de forma tradicional - 1 Fatia(s) (25g)
Iogurte natural proteico - 1 Copo(s) americano(s) pequeno(s) (165g)	Iogurte grego zero açúcar - 1 Unidade(s) (100g)
	Iogurte natural - 1 Unidade(s) (170ml)
	Queijo minas frescal - 2 Fatia(s) pequena(s) (40g)



20:00 - Jantar

Opção principal	Opção de substituição
Salada de folhas (alface lisa, roxa e rúcula) - 1 Porção(ões) (50g)	Repolho refogado - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (40g)
	Acelga - 2 Folha(s) grande(s) (40g)
	Agrião - 5 Colher(es) de sopa cheia(s) (35g)
Abóbora cabotian cozida - 1 Colher(es) de sopa (36g)	Abobrinha italiana refogada - 2 Colher(es) de arroz cheia(s) (140g)
	Chuchu cozido - 2 Colher(es) de arroz cheia(s) (90g)
	Tomate cereja - 6 Unidade(s) (60g)
Filé de frango grelhado - 2 Bife(s) pequeno(s) (100g)	Alcatra, sem gordura, grelhada - 1 Bife(s) médio(s) (100g)
	Contra filé, sem gordura, grelhado - 2 Bife(s) pequeno(s) (80g)
	Frango, sobrecoxa, sem pele - 2 Unidade(s) pequena(s) (100g)
Arroz 7 grãos - 4 Colher(es) de sopa (100g)	Arroz branco cozido - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g)
	Macarrão de arroz cozido - 4 Colher(es) de arroz rasa(s) (100g)
	Batata doce, cozida - 4 Fatia(s) pequena(s) (160g)
Feijão carioca cozido - 4 Concha(s) pequena(s) cheia(s) (260g)	Feijão preto cozido - 4 Concha(s) pequena(s) cheia(s) (260g)
	Ervilha em vagem cozida - 12 Colher(es) de sopa cheia(s) (360g)
	Feijão Fradinho Cozido - 4 Concha(s) pequena(s) cheia(s) (260g)
Gelatina zero açúcar - 4 Colher sopa cheia (100g)	

22:00 - Ceia

Opção principal	Opção de substituição
Mamão papaia - 0.5 Unidade(s) pequena(s) (135g)	Uva Rubi, crua (ou Itália) - 15 Unidade(s) (120g)
	Abacaxi - 2 Fatia(s) pequena(s) (150g)
	Morango - 10 Unidade(s) (200g)
Gelatina zero açúcar - 4 Colher sopa cheia (100g)	

Observações:

Evitar bolachas, torradas, biscoitos e outros carboidratos no lanche da noite.



Lista de compras

Dieta para perda de peso e melhora dos exames

Abacaxi	Abobrinha italiana	Abóbora cabotian
Acelga	Agrião	Alcatra sem gordura
Alface crespa/lisa/americana	Arroz 7 grãos	Arroz branco
Arroz integral	Atum em óleo	Aveia em flocos
Banana nanica	Batata doce	Batata inglesa
Beterraba	Biscoito cream cracker	Brócolis
Café	Castanha-de-caju	Castanha-do-Brasil/Pará
Cenoura	Chuchu	Coalhada Natural
Contra-filé sem gordura	Couve manteiga	Ervilha em vagem
Espinafre	Farelo de aveia	Feijão Fradinho
Feijão carioca	Feijão preto	Filé de frango
Filé de tilápia	Gelatina em pó preparada diet	Goiaba
Granola	Grão de Bico	logurte grego desnatado
logurte natural	logurte natural desnatado	logurte natural enriquecido com proteína
Laranja lima	Lentilha	Lombo de porco
Macarrão de arroz	Mamão papaia	Mandioca/Aipim
Maçã Fuji	Melão	Mix de castanhas
Morango	Noz	Ovo de galinha
Peito de frango	Pera Willians	Pão de forma integral
Pão de forma tradicional	Pão francês	Pêssego
Queijo minas frescal	Repolho	Salada de folhas
Sobrecoxa de frango	Tangerina poncã	Tomate cereja
Tomate salada	Uva Rubi ou Itália	