



Dieta para perda de peso

Planejamento alimentar

08:00 - Café-da-manhã

Opção principal	Opção de substituição
Café infusão (10%) - 1 Xícara(s) de café (80ml)	Chás, infusão (5%) - 1 Xícara(s) de chá (180ml)
	Café - 1 Xícara(s) de café (80ml)
	Água com limão (1/2 und. P.) - 1 Copo(s) americano(s) duplo(s) (240ml)
Ovos mexidos - 2 Unidade(s) média(s) (100g)	Ovo de galinha cozido - 2 Unidade(s) grande(s) (110g)
	Clara de ovo cozida - 4 Unidade(s) (120g)
	Ovo de codorna cozido - 10 Unidade(s) (100g)
Banana prata - 1 Unidade(s) grande(s) (55g)	Mamão papaia - 0.5 Unidade(s) pequena(s) (135g)
	Uva passa - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (18g)
	Manga Palmer - 0.5 Unidade(s) média(s) (70g)
Farelo de aveia - 3 Colher(es) de sopa rasa(s) (30g)	Granola - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (22g)
	Farinha de linhaça - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g)
	Pão de forma integral - 1 Fatia(s) (25g)
Canela em pó - 1 Colher café cheia (4g)	

Observações:

Sugestão de cardápio: Panqueca - misture a banana, o ovo e a aveia até virar uma massa homogênea e leve a frigideira para preparar panquecas.

Orientações:

- Evite colocar mel, mesmo que em pouca quantidade;
- Escolha entre aveia ou linhaça ou granola. Nunca todos juntos;
- Uva passa também é fruta e também entra na contagem do grupos de fruta e calorias. Por isso, escolha somente 1 fruta para o café da manhã. Exemplo: ou banana ou uva passa;

Para diminuir as calorias das suas refeições, sem que sinta fome, precisamos cuidar dos detalhes.

**08:00 - Café da manhã do final de semana**

Opção principal	Opção de substituição
Café - 1 Xícara(s) de café (80ml)	
Pão francês - 1 Unidade(s) (50g)	Pão de forma integral - 2 Fatia(s) (50g)
	Torrada integral - 4 Unidade(s) (40g)
	Pão de forma tradicional - 2 Fatia(s) (50g)
Creme de ricota zero lactose - 3 Colher(es) de sopa (60g)	Requeijão light zero lactose - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (60g)
	Queijo tipo cottage zero lactose - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (60g)
	Queijo minas frescal - 2 Fatia(s) pequena(s) (40g)

12:30 - Almoço

Opção principal	Opção de substituição
Alface, crespa/lisa/americana - 8 Folha(s) média(s) (80g)	Rúcula - 16 Folha(s) (96g)
	Acelga - 4 Folha(s) grande(s) (80g)
	Agrião - 10 Colher(es) de sopa cheia(s) (70g)
Cenoura crua - 8 Colher(es) de sopa cheia(s) (136g)	Beterraba crua - 4 Colher(es) de sopa rasa(s) (64g)
	Tomate salada - 6 Fatia(s) grande(s) (180g)
	Tomate cereja - 12 Unidade(s) (120g)
Filé de frango grelhado - 1 Bife(s) pequeno(s) (50g)	Peito de frango desfiado - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (50g)
	Patinho, sem gordura, grelhado - 1 Bife(s) pequeno(s) (40g)
	Contra filé, sem gordura, grelhado - 1 Bife(s) pequeno(s) (40g)
Arroz integral cozido - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g)	Arroz negro cozido - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g)
	Quinoa cozida - 8 Colher(es) de sopa cheia(s) (160g)
	Batata doce cozida - 4 Fatia(s) pequena(s) (160g)
Feijão preto (50% grão, 50% caldo) - 2 Concha(s) pequena(s) cheia(s) (130g)	Lentilha cozida - 2 Colher(es) de arroz cheia(s) (70g)
	Feijão Branco, cozido - 2 Colher(es) de arroz cheia(s) (70g)
	Soja cozida - 2 Colher(es) de arroz cheia(s) (70g)
Azeite de oliva para salada - 1 Colher(es) de sopa rasa(s) (8ml)	
Psyllium - 0.5 Colher(es) de sopa (5g)	

Observações:

Pode continuar comendo bastante verduras e legumes. Quanto mais quantidade e variedade de vegetais



consumir, melhor.

Porém, somente vegetais. Sugiro que não acrescente nada que não seja vegetais na salada. Pois, pode aumentar muito a quantidade de calorias, sem que perceba. O que pode prejudicar seu objetivo.

Evite incluir farelos (mesmo que saudáveis);

Evite incluir queijos e derivados;

Evite incluir grãos;

Evite incluir oleaginosas como amendoim, amêndoas e semelhantes.

Esses grupos alimentares estarão incluídos no seu dia, mas em horário e quantidades mais adequados.

Tempero indicado para salada: Azeite, limão/vinagre e sal.

Frutas: inclua somente 1 no almoço. Ou como sobremesa ou na salada ou na forma de suco. Você escolhe.

Se preferir sucos escolha entre os sabores: limão ou maracujá ou morango ou frutas vermelhas. Sem açúcar.

Pode usar adoçante.

Atenção: fruta na salada + fruta de sobremesa + 1 copo de suco natural já somam mais de 200 kcal. Isso todos os dias pode prejudicar o seu objetivo.



12:30 - Almoço do final de semana

Opção principal	Opção de substituição
Alface, crespa/lisa/americana - 8 Folha(s) média(s) (80g)	Rúcula - 16 Folha(s) (96g)
	Acelga - 4 Folha(s) grande(s) (80g)
	Agrião - 10 Colher(es) de sopa cheia(s) (70g)
Cenoura crua - 8 Colher(es) de sopa cheia(s) (136g)	Beterraba crua - 4 Colher(es) de sopa rasa(s) (64g)
	Tomate salada - 6 Fatia(s) grande(s) (180g)
	Tomate cereja - 12 Unidade(s) (120g)
Filé de frango grelhado - 2 Bife(s) pequeno(s) (100g)	Peito de frango desfiado - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g)
	Patinho, sem gordura, grelhado - 2 Bife(s) pequeno(s) (80g)
	Contra filé, sem gordura, grelhado - 2 Bife(s) pequeno(s) (80g)
Macarrão cozido - 4 Colher(es) de arroz rasa(s) (100g)	Macarrão integral cozido - 4 Colher(es) de arroz rasa(s) (100g)
	Purê de batata - 8 Colher(es) de sopa cheia(s) (240g)
	Ravioli cozido - 4 Colher(es) de arroz rasa(s) (100g)
Azeite de oliva para salada - 1 Colher(es) de sopa rasa(s) (8ml)	
Psyllium - 0.5 Colher(es) de sopa (5g)	

Observações:

Para o almoço do final de semana pode manter a mesma salada com as mesmas orientações do almoço, junto com alguma massa de sua preferência e aumentar nas proteínas para ajudar na saciedade e não ter fome rápido.

Dessa maneira, seguindo as quantidades e sem acrescentar outros elementos, não tem muita mudança na quantidade de calorias entre os almoços da semana e do final de semana, então não vai te prejudicar.



16:30 - Lanche

Opção principal	Opção de substituição
Damasco desidratado - 2 Unidade(s) média(s) (18g)	Mirtilo ou Blueberry - 1 Xícara(s) de chá (100g)
	Pera Willians crua - 1 Unidade(s) média(s) (110g)
	Uva passa - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (18g)
Mix de castanhas - 1 Colher(es) de sopa (13g)	Amendoim cru - 0.5 Colher(es) de sopa cheia(s) (10g)
	Castanha-do-Brasil/Pará crua - 2 Unidade(s) (8g)
	Semente de abóbora - 1 Colher(es) de sopa rasa(s) (15g)
Iogurte proteico - 1 Copo(s) americano(s) pequeno(s) (165g)	Iogurte grego proteico - 1 Unidade(s) (100g)
	Coalhada Natural - 6 Colher(es) de sopa cheia(s) (180g)
	Iogurte natural desnatado - 1 Unidade(s) (170ml)

Observações:

Para o lanche da tarde: sempre consumir leite ou iogurtes que sejam zero lactose. Mesmo assim, observe como funciona o seu intestino nesse dia (anotar sintomas no diário alimentar).

Sempre que possível, inclua opções de iogurtes mais proteicos ou que contenham whey protein. Isso vai te ajudar com a saciedade e também a aumentar a quantidade de proteínas diárias.

1 vez por semana, pode incluir pães de queijo ou 1 fatia de bolo simples (sem cobertura, sem recheio).

20:00 - Jantar

Opção principal	Opção de substituição
Couve, refogada - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (80g)	Espinafre, refogado - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g)
	Mostarda, folhas - 8 Folha(s) (20g)
	Agrião - 10 Colher(es) de sopa cheia(s) (70g)
Couve-flor cozida - 4 Ramo(s) médio(s) (240g)	Berinjela cozida - 2 Colher(es) de arroz cheia(s) (150g)
	Abobrinha italiana refogada - 4 Colher(es) de arroz cheia(s) (280g)
	Brócolis cozido - 4 Ramo(s) médio(s) (240g)
Peito de frango desfiado - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g)	Filé de tilápia cozido - 2 Filé(s) médio(s) (120g)
	Ovo de galinha cozido - 4 Unidade(s) grande(s) (220g)
	Lombo de porco assado - 2 Fatia(s) pequena(s) (90g)



Arroz 7 grãos - 3 Colher(es) de sopa (75g)	Batata inglesa cozida - 6 Colher(es) de sopa cheia(s) (180g)
	Macarrão cozido - 3 Colher(es) de arroz rasa(s) (75g)
	Batata baroa/Mandioquinha cozida - 3 Colher(es) de arroz rasa(s) (105g)
Feijão carioca cozido - 2 Concha(s) pequena(s) cheia(s) (130g)	Feijão preto cozido - 2 Concha(s) pequena(s) cheia(s) (130g)
	Grão de bico cozido - 2 Colher(es) de arroz cheia(s) (90g)
	Ervilha em vagem cozida - 6 Colher(es) de sopa cheia(s) (180g)
Azeite de oliva para salada - 1 Colher(es) de sopa rasa(s) (8ml)	
Psyllium - 0.5 Colher(es) de sopa (5g)	

Observações:

No jantar aumentei a porção de proteínas. Pode consumir somente a salada com grelhado, se preferir. Mas atenção para não incluir outros elementos (mesmo que saudáveis) além do que está na dieta. A orientação para a salada segue a mesma que está no almoço.

Tempero indicado para salada: Azeite, limão/vinagre e sal.

Frutas: inclua somente 1 no almoço. Ou como sobremesa ou na salada ou na forma de suco. Você escolhe. Se preferir sucos escolha entre os sabores: limão ou maracujá ou morango ou frutas vermelhas. Sem açúcar. Pode usar adoçante.

Além disso, para variar no jantar você pode consumir um padrão diferente de refeição, desde que contenha os mesmo grupos alimentares da dieta. Por exemplo:

- Sopa de legumes com frango cozido;
- Legumes refogados com carne moída ou grelhado;
- Omelete com verduras e legumes;

Também deixei algumas receitas em anexo para se inspirar.

20:00 - Jantar do final de semana

Pizza - 2 Pedaco/ Unidade/ Fatia (M) (180g)
Vinho tinto - 1 Taça(s) (150ml)



23:00 - Ceia

Opção principal	Opção de substituição
Leite de vaca desnatado UHT - 1 Copo(s) americano(s) duplo(s) (240ml)	Leite de Soja - 1 Copo(s) americano(s) duplo(s) (240ml)
	Queijo minas frescal - 2 Fatia(s) pequena(s) (40g)
	Iogurte natural proteico - 1 Copo(s) americano(s) pequeno(s) (165g)

Observações:

Prefira sempre leite e derivados sem lactose.
Caso tenha sintomas intestinais, prefira bebida ou iogurte vegetal.



Relatório de nutrientes

Dieta para perda de peso

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café-da-manhã	18.5g	7.4g	34.8g	268 Kcal
Café da manhã do final de semana	11.7g	7.9g	35.8g	255 Kcal
Almoço	27.6g	18.4g	62.8g	499 Kcal
Almoço do final de semana	37.0g	23.1g	47.0g	528 Kcal
Lanche	9.4g	9.7g	22.4g	207 Kcal
Jantar	41.6g	23.5g	55.0g	570 Kcal
Jantar do final de semana	14.6g	9.6g	85.2g	595 Kcal
Ceia	6.8g	4.8g	5.0g	90 Kcal
Total das refeições	103.9g	63.8g	180.0g	1634 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
20.6g	10.9g	9.2g	0.1g	629.0mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
55.5g	980.0mg	425.3mg	1767.6mg	12.8mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
572.1mg	3503.8mg	1.5mg	9.4mg	61.9mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
1422.2mcg	877.1mcg	437.3mcg	1.4mcg	0.8mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.2mg	0.4mg	28.9mg	140.8mg	2.8mcg
Vitamina E	Álcool			
7.4mg	0.0g			



Lista de compras

Dieta para perda de peso

Abobrinha italiana	Acelga	Agrião
Alface crespa/lisa/americana	Arroz integral	Arroz negro
Azeite de oliva	Banana prata	Batata doce
Berinjela	Beterraba	Brócolis
Café	Canela em pó	Cenoura
Chá de erva doce	Clara de ovo	Coalhada Natural
Contra-filé sem gordura	Couve manteiga	Couve-flor
Damasco desidratado	Espinafre	Farelo de aveia
Farinha de linhaça	Feijão Azuki	Feijão Branco
Feijão carioca	Feijão preto	Filé de frango
Filé de tilápia	Folhas de mostarda	Granola
Iogurte grego desnatado	Iogurte natural desnatado	Iogurte natural enriquecido com proteína
Lombo de porco	Mamão papaia	Manga Palmer
Mirtilo ou Blueberry	Ovo de codorna	Ovo de galinha
Patinho sem gordura	Peito de frango	Pera Willians
Psyllium	Pão de forma integral	Quinoa
Rúcula	Tomate cereja	Tomate salada
Torrada integral	Uva passa	Água com limão



Salada de salmão com molho de iogurte

Receita culinária

Rendimento: 2 porção(ões).

Ingredientes:

Alface - 2 Folhas médias (20g)
Agrião - 1 Ramo médio (5g)
Salmão defumado - 1 Filé pequeno (100g)
Iogurte natural - 1 Copo pequeno (165g)
Suco de limão - 1 Unidade pequena (30g)
Azeite de oliva extravirgem - 2 Colheres de sopa (16ml)
Salsinha - 1 Colher de sopa cheia (4g)
Hortelã - 1 Colher de café cheia (4g)
Pimenta do reino em pó - 1 Colher de café (1g)

Forma de preparo:

- 1) Arrume as folhas verdes em uma saladeira ou pratos individuais, e coloque sobre elas o salmão cortado em tiras.
- 2) Misture o restante dos ingredientes em uma tigela para fazer o molho.
- 3) Regue as folhas, o salmão e sirva.



Torta integral de frango com ricota

Receita culinária

Rendimento: 10 porção(ões).

Ingredientes:

Massa:

Ovo de galinha - 1 Unidade média (50g)
Creme de leite de soja - 4 Colheres de servir cheias (120g)
Azeite de oliva - 4 Colheres de sopa rasas (32g)
Farinha de trigo integral - 20 Colheres de sopa cheias (300g)

Recheio:

Peito de frango sem pele - 5 Filés médios (500g)
Tomate (picado) - 1 Unidade média (100g)
Cebola (picada) - 1 Unidade média (70g)
Azeitona verde (picada) - 5 Unidades médias (20g)
Creme de ricota - 5 Colheres de sopa (100g)
Farinha de trigo integral - 3 Colheres de sopa cheias (45g)
Leite de vaca desnatado - 1 Copo americano pequeno (165ml)
Cebolinha verde (picada) - 1 Colher de sopa (2.5g)

Forma de preparo:

- 1) Para a massa: reserve parte da gema para pincelar a torta no fim do preparo. Misture os ingredientes até formar uma massa firme.
- 2) Deixe descansar enquanto prepara o recheio.
- 3) Para o recheio: coloque o peito de frango, o tomate, e a cebola em uma panela, e deixe cozinhar até amaciar.
- 4) Desfie o frango. Leve-o novamente à panela, com o restante dos ingredientes, até engrossar.
- 5) Para montar a torta divida a massa em duas partes.
- 6) Abra uma parte da massa em mesa enfarinhada, com o auxílio de um rolo.
- 7) Forre os fundos e os lados de uma forma.
- 8) Coloque o recheio e a cebolinha.
- 9) Abra o restante da massa e cubra o recheio.
- 10) Pincele com a gema que foi reservada e leve ao forno pré-aquecido (180°C) até assar.



Quiche de alho-poró com massa de grão de bico

Receita culinária

Rendimento: 5 porção(ões).

Ingredientes:

Grão de bico cozido - 2 Conchas cheias (240g)
Ovo de galinha - 3 Unidades médias (135g)
Manteiga - 1 Colher de sopa cheia (32g)
Azeite de oliva - 1 Colher de sopa rasa (8g)
Creme de leite - 7 Colheres de servir cheias (210g)
Alho-poró (picado) - 1 Xícara de chá (71g)
Queijo minas padrão - 2 Fatias grandes (80g)
Farinha de arroz - 1 Colher de sopa cheia (17g)
Sal a gosto

Forma de preparo:

- 1) No liquidificador, processe o grão-de-bico cozido, azeite, sal e um pouco de água (suficiente para bater a mistura).
- 2) Bata a mistura até adquirir consistência homogênea.
- 3) Unte uma forma redonda com azeite e farinha de arroz (ou qualquer uma de sua preferência).
- 4) Coloque a massa de grão de bico na forma e molde.
- 5) Leve ao forno por 10 minutos, apenas para dar uma leve tostada.
- 6) Refogue o alho-poró no azeite.
- 6) Em um recipiente, misture os ovos, o creme de leite, o alho-poró refogado, queijo minas padrão e pimenta do reino.
- 7) Jogue o recheio por cima da massa de grão-de-bico e leve a quiche para assar por cerca de 40 minutos.
- 8) Retire do forno e sirva.



Quibe de forno

Receita culinária

Rendimento: 10 porção(ões).

Ingredientes:

Carne moída crua - 9 Colheres de servir cheias (540g)

Trigo para quibe cru - 1 e 1/2 Xícara de chá (180g)

Hortelã (Folhas) - 10 Colheres de café cheias (40g)

Cebola branca - 1 Unidade pequena (30g)

Pimenta do reino em pó - 1/2 Colher de chá (1.3g)

Sal refinado - 1 e 1/2 Colher de chá rasa (4.5g)

Água - 1/2 Copo americano pequeno (82.5ml)

Gelo - 5 pedras

Azeite - 1 Colher de sopa rasa (8g)

Forma de preparo:

1) Numa tábua, corte a cebola ao meio e cada metade em 3 pedaços. Reserve.

2) Numa tigela, coloque o trigo em 1/2 copo americano pequeno de água. Deixe de molho por 15 minutos.

Escorra e esprema com as mãos e depois reserve.

3) No processador, junte a carne, o trigo, a cebola, os temperos e o gelo.

4) Bata por 30 segundos, misture com uma colher e bata novamente até ficar uma massa homogênea.

5) Pré-aqueça o forno a 200º (temperatura alta).

6) Numa travessa refratária de 20 x 20 cm, espalhe a massa com as mãos úmidas. Risque o quibe, formando quadrados. Regue com 1 colher de sopa de azeite.

7) Leve o quibe ao forno por 20 minutos ou até dourar.

8) Sirva quente ou frio decorado com hortelã.



Tapioca de frango

Receita culinária

Rendimento: 3 porção(ões).

Ingredientes:

Goma de tapioca - 9 Colheres de sopa rasas (135g)
Frango desfiado - 6 Colheres de sopa cheias (120g)
Cebola branca (picada) - 1 Unidade pequena (30g)
Alho (picado) - 1 dente (3g)
Azeite de oliva - 1 Colher de sopa rasa (8g)
Sal a gosto

Forma de preparo:

- 1) Para o recheio: Coloque o azeite, juntamente com o alho picado e a cebola picada em uma panela para refogar. Após, acrescente o frango desfiado.
- 2) Em uma frigideira, coloque uma camada da goma de tapioca (aproximadamente 3 colheres de sopa). Espalhe com uma espátula para ficar lisinha. Deixe por 1 minuto sem mexer.
- 3) Em seguida, coloque o recheio de frango em uma das metades da tapioca.
- 4) Dobre a tapioca ao meio com a ajuda de uma espátula e deixe na frigideira por mais 1 a 2 minutos.
- 5) Agora é só servir.



Salpicão de frango fit

Receita culinária

Rendimento: 8 porção(ões).

Ingredientes:

Frango desfiado - 500g
Iogurte natural - 2 Copos pequenos (330g)
Azeitona verde (picada) - 200g
Uva passa preta - 200g
Aipo (salsão) (picados em cubos) - 4 Colheres de sopa cheias (76g)
Cenoura crua (ralada) - 2 Unidades médias (240g)
Suco de limão tahiti - 50ml
Azeite de oliva extravirgem - 2 Colheres de sopa (16ml)
Milho - 200g
Ervilha - 200g
Pimenta do reino em pó - A gosto
Sal refinado - A gosto

Forma de preparo:

- 1) Prepare o frango no fogão e use um liquidificador para desfiá-lo em seguida;
- 2) Pique o salsão, as azeitonas e rale a cenoura;
- 3) Em uma tigela grande, junte o frango, as azeitonas, o milho, a cenoura ralada, as ervilhas, o salsão e as uvas passas;
- 4) Adicione por cima os 2 potes de iogurte natural, o azeite, o suco do limão, sal e pimenta a gosto;
- 5) Misture tudo, cubra com um filme plástico e deixe na geladeira até a hora de servir. Se quiser finalizar com batata palha, transfira o salpicão para uma forma plana e jogue a batata palha por cima antes de levar à mesa.