



## Dieta para perda de peso

### Planejamento alimentar

#### 07:00 - Café-da-manhã

Opção principal	Opção de substituição
Café - 1 Xícara(s) de café (80ml)	Chá de erva doce - 1 Xícara(s) de chá (180ml)
	Chá Mate - 1 Xícara(s) de chá (180ml)
	Cacau em pó - 2 Colher(es) de chá cheia(s) (4g)
Ovo de galinha cozido - 2 Unidade(s) grande(s) (110g)	Ovo de galinha frito/mexido - 2 Unidade(s) média(s) (100g)
	Patê de Atum/Frango - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (60g)
	Peito de frango desfiado - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (50g)
Abacaxi - 2 Fatia(s) pequena(s) (150g)	Banana nanica - 1 Unidade(s) média(s) (65g)
	Maçã argentina - 1 Unidade(s) pequena(s) (80g)
	Manga Palmer - 0.5 Unidade(s) média(s) (70g)
Pão de forma integral - 1 Fatia(s) (25g)	Pão francês - 0.5 Unidade(s) (25g)
	Pão tipo folha/rap - 1 Unidade(s) média(s) (40g)
	Aveia em flocos - 3 Colher(es) de sopa rasa(s) (21g)
Leite de vaca desnatado UHT - 1 Copo(s) americano(s) duplo(s) (240ml)	Leite de vaca desnatado em pó - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (20g)
	iogurte natural proteico - 1 Copo(s) americano(s) pequeno(s) (165g)
	iogurte natural - 1 Unidade(s) (170ml)

#### 10:00 - Lanche da manhã

Opção principal	Opção de substituição
Pera Willians crua - 1 Unidade(s) média(s) (110g)	Mix de castanhas - 1 punhado (30g)
	iogurte proteico - 1 Unidade(s) média(s) (170g)
	Barrinha de cereal - 1 Unidade(s) (25g)



## 13:00 - Almoço

Opção principal	Opção de substituição
Alface, crespa/lisa/americana - 4 Folha(s) média(s) (40g)	Alface, roxa - 4 Folha(s) média(s) (40g)
	Agrião - 5 Colher(es) de sopa cheia(s) (35g)
	Espinafre refogado - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (50g)
Couve-flor cozida - 2 Ramo(s) médio(s) (120g)	Brócolis cozido - 2 Ramo(s) médio(s) (120g)
	Beterraba cozida - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (60g)
	Chuchu cozido - 2 Colher(es) de arroz cheia(s) (90g)
Filé de frango grelhado - 2 Bife(s) pequeno(s) (100g)	Patinho moído refogado - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g)
	Sobrecoxa de frango sem pele assada - 2 Unidade(s) pequena(s) (100g)
	Lombo de porco assado - 2 Fatia(s) pequena(s) (90g)
Arroz integral, cozido - 5 Colher(es) de sopa cheia(s) (125g)	Batata inglesa sauté - 10 Colher(es) de sopa rasa(s) (250g)
	Quinoa cozida - 10 Colher(es) de sopa cheia(s) (200g)
	Macarrão integral cozido - 5 Colher(es) de arroz rasa(s) (125g)
Feijão preto - 4 Concha(s) pequena(s) cheia(s) (260g)	Feijão carioca cozido - 4 Concha(s) pequena(s) cheia(s) (260g)
	Lentilha, cozida - 4 Colher(es) de arroz cheia(s) (140g)
	Ervilha, em vagem - 12 Colher(es) de sopa cheia(s) (360g)
Goiaba - 1 Unidade(s) pequena(s) (105g)	Suco de laranja lima - 1 Copo(s) americano(s) pequeno(s) (165ml)
	Caqui - 1 Unidade(s) pequena(s) (85g)
	Mamão formosa - 1 Fatia(s) média(s) (170g)



## 16:00 - Lanche da tarde

Opção principal	Opção de substituição
Café - 1 Xícara(s) de café (80ml)	Cacau em pó - 1 Colher(es) de chá cheia(s) (4g)
	Chá de erva doce - 1 Xícara(s) de chá (180ml)
	Chá Mate - 1 Xícara(s) de chá (180ml)
Banana prata - 1 Unidade(s) grande(s) (55g)	Maçã Fuji - 1 Unidade(s) pequena(s) (90g)
	Uva Rubi ou Itália - 15 Unidade(s) (120g)
	Pera Willians crua - 1 Unidade(s) média(s) (110g)
Mix de castanhas - 1 Colher(es) de sopa (12.5g)	Castanha-do-Brasil/Pará crua - 2 Unidade(s) (8g)
	Noz crua - 2 Unidade(s) (10g)
	Castanha-de-caju torrada - 4 Unidade(s) (10g)
Iogurte natural - 1 Unidade(s) (170ml)	Iogurte natural proteico - 1 Copo(s) americano(s) pequeno(s) (165g)
	Coalhada Natural - 6 Colher(es) de sopa cheia(s) (180g)
	Leite de vaca desnatado UHT - 1 Copo(s) americano(s) duplo(s) (240ml)

**19:30 - 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)
	Couve refogada - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (40g)
	Alface crespa/lisa/americana - 4 Folha(s) média(s) (40g)
Abóbora cabotian cozida - 1 Colher(es) de sopa (36g)	Pimentão amarelo, cru - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (80g)
	Tomate cereja - 6 Unidade(s) (60g)
	Vagem cozida - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (80g)
Filé de pescada - 1 Filé(s) médio(s) (100g)	Alcatra sem gordura grelhada - 1 Bife(s) médio(s) (100g)
	Filé de frango grelhado - 2 Bife(s) pequeno(s) (100g)
	Omelete - 4 Unidade(s) grande(s) (220g)
Arroz branco cozido - 5 Colher(es) de sopa cheia(s) (125g)	Mandioca cozida - 5 Colher(es) de sopa rasa(s) (125g)
	Macarrão cozido - 5 Colher(es) de arroz rasa(s) (125g)
	Batata baroa/Mandioquinha cozida - 5 Colher(es) de arroz rasa(s) (175g)
Feijão carioca cozido - 4 Concha(s) pequena(s) cheia(s) (260g)	Ervilha em vagem cozida - 12 Colher(es) de sopa cheia(s) (360g)
	Lentilha cozida - 4 Colher(es) de arroz cheia(s) (140g)
	Grão de bico cozido - 4 Colher(es) de arroz cheia(s) (180g)



## Lista de compras

Dieta para perda de peso

Abacaxi	Abóbora cabotian	Agrião
Alcatra sem gordura	Alface crespa/lisa/americana	Alface roxa
Arroz branco	Arroz integral	Aveia em flocos
Banana nanica	Banana prata	Barrinha de cereal
Batata baroa/Mandioquinha	Batata inglesa	Beterraba
Brócolis	Cacau	Cacau em pó
Café	Caqui	Castanha-de-caju
Castanha-do-Brasil/Pará	Chuchu	Chá Mate
Chá de erva doce	Coalhada Natural	Couve manteiga
Couve-flor	Ervilha em vagem	Espinafre
Feijão carioca	Feijão preto	Filé de frango
Filé de pescada	Goiaba	Grão de Bico
Iogurte natural	Iogurte natural enriquecido com proteína	Iogurte proteico
Laranja	Leite de vaca desnatado UHT	Leite de vaca desnatado em pó
Lentilha	Lombo de porco	Macarrão
Macarrão integral	Mamão formosa	Mandioca/Aipim
Manga Palmer	Maçã Fuji	Maçã argentina
Mix de castanhas	Noz	Ovo de galinha
Patinho sem gordura moído	Patê de Atum/Frango	Peito de frango
Pera Willians	Pimentão amarelo	Pão de forma integral
Pão francês	Pão tipo folha/rap	Quinoa
Repolho	Salada de folhas	Sobrecoxa de frango
Tomate cereja	Uva Rubi ou Itália	Vagem