

Café da Manhã

- **1 ovo mexido** com espinafre (1 col. chá azeite)
- **1 fatia de pão integral** com 1 col. pasta de amendoim
- **1 xíc. de chá verde** com gengibre
- **1 fruta pequena** (ameixa ou ½ banana)

Lanche da Manhã

- **1 iogurte natural desnatado** (170g)
- **1 col. sopa de sementes** (chia + linhaça)
- **1 xíc. de água de coco** (150ml)

Almoço

- **1 prato (sobremesa) de folhas verdes** + 1 col. chá azeite
- **3 col. sopa de quinoa** ou arroz integral
- **1 concha de feijão** ou lentilha
- **1 filé (120g) de peixe grelhado** (salmão/frango)
- **Brócolis e cenoura** no vapor

Lanche da Tarde

- **1 porção de proteína** (1 fatia queijo branco ou 1 ovo cozido)
- **1 fruta fibrosa** (maçã com casca ou pera)
- **3 castanhas de caju** sem sal

Jantar

- 1 prato (sopa) de salada crua variada
- 1 filé (100g) de frango grelhado
- 2 col. sopa de purê de abóbora

Ceia

- 1 xíc. chá de camomila com canela
- 1 quadrado (5g) chocolate 70% cacau

Regras de Ouro para Obesidade Grau 1

- **Hidratação:** 2,5-3L água/dia (1 copo 30min antes das refeições)
- **Controle de porções:** Use pratos pequenos (20cm) e colheres de sobremesa
- **Técnica dos 20min:** Mastigue devagar, descanse os talheres
- **Registro alimentar:** Anote horários, locais e emoções associadas

