

Dieta Metabólica

Lista de alimentos e substituições

Proteínas: Frango peito/sassami, patinho bovino ou peixes magros, sendo grelhados, assados ou cozidos.

Carboidratos complexos: Batata-Doce, Aipim, Mandioquinha (Batata Baroa/Salsa), Arroz integral, Macarrão integral, Cará, Taiá, Inhame, Batata Yacon

Frutas: 1 porção = 85g Pera, 100g Goiaba, 100g Amora, 17g Damasco seco, 17g Ameixa seca, 135g Pêssego, 110g Mamão formosa, 150g Melão, 85g Maçã, 50g Banana, 80g Mexerica, 120g Tangerina, 90g Uva, 150g Morango, 100g Kiwi ou abacaxi ou Manga tommy Sementes: 1 porção = 10g Chia, 10g Gergelim, 10g Girassol, 10g Linhaça ou 10g Abóbora

Vegetais cozidos: Chuchu, beringela, brócolis, abobrinha, couve-for, vagem, espinafre, couve manteiga

Oleaginosas: 1 porção = 10g Castanha-do-Pará, 10g Castanha de Caju, 10g de Nozes, 10g de Amêndoas ou 10g de Amendoim

Salada Crua: Folhosos à vontade

Leguminosas: Feijão, Lentilha, Grão-de-bico, Tremoço

Substituições de acesso rápido

Teste

Refeição 1 - 00:00

ALIMENTOS	QTDE	PROT	CARB	GOR
ovo	1 uni	6.4	0.6	5.0
cacau	1 g	0.2	0.6	0.1

KCALs: 77,2 PROT: 6.6 CARB: 1.1 GOR: 5.1

Refeição 2 - 00:00

ALIMENTOS	QTDE	PROT	CARB	GOR
cacau	1 g	0.2	0.6	0.1
cacau	1 g	0.2	0.6	0.1

KCALs: 8,8 PROT: 0.4 CARB: 1.2 GOR: 0.3

Refeição 3 - 00:00

ALIMENTOS	QTDE	PROT	CARB	GOR
cacau	1 g	0.2	0.6	0.1
canela	1 g	0.0	0.8	0.0

KCALs: 7,9 PROT: 0.2 CARB: 1.4 GOR: 0.2

Refeição 4 - 00:00

ALIMENTOS	QTDE	PROT	CARB	GOR
cacau	1 g	0.2	0.6	0.1
cacau	1 g	0.2	0.6	0.1

KCALs: 8,8 PROT: 0.4 CARB: 1.2 GOR: 0.3

Refeição 5 - 00:00

ALIMENTOS	QTDE	PROT	CARB	GOR
canela	1 g	0.0	0.8	0.0
cacau	1 g	0.2	0.6	0.1

KCALs: 7,9 PROT: 0.2 CARB: 1.4 GOR: 0.2

Refeição 6 - 00:00

ALIMENTOS	QTDE	PROT	CARB	GOR
canela	1 g	0.0	0.8	0.0
canela	1 g	0.0	0.8	0.0

KCALs: 7,0 PROT: 0.1 CARB: 1.6 GOR: 0.0

Refeição 7 - 00:00

ALIMENTOS	QTDE	PROT	CARB	GOR
cacau	1 g	0.2	0.6	0.1
cacau	1 g	0.2	0.6	0.1

KCALs: 8,8 PROT: 0.4 CARB: 1.2 GOR: 0.3

Refeição 8 - 00:00

ALIMENTOS	QTDE	PROT	CARB	GOR
canela	1 g	0.0	0.8	0.0
canela	1 g	0.0	0.8	0.0

KCALs: 7,0 PROT: 0.1 CARB: 1.6 GOR: 0.0

Refeição 9 - 00:00

ALIMENTOS	QTDE	PROT	CARB	GOR
cacau	1 g	0.2	0.6	0.1
carboidratos complexos	1 g	0.0	0.3	0.0
canela	1 g	0.0	0.8	0.0
cacau	1 g	0.2	0.6	0.1
ovo	1 uni	6.4	0.6	5.0
canela	1 g	0.0	0.8	0.0
canela	1 g	0.0	0.8	0.0
cacau	1 g	0.2	0.6	0.1
canela	1 g	0.0	0.8	0.0
canela	1 g	0.0	0.8	0.0
frutas	1 pçao	1.0	12.0	0.0
cacau	1 g	0.2	0.6	0.1

KCALs: 161,1 PROT: 8.4 CARB: 19.2 GOR: 5.6

Kcals: 294.3 PROT: 16.9 CARB: 29.9 GOR: 11.9