

Refeição	Alimento	Medida Caseira	Substituições
Café da Manhã ____:____	Pão Integral	2 fatias	1 porção do grupo 1
	Margarina light	1 ponta de faca	1 porção do grupo 7
	Leite desnatado	1 xícara de chá (200ml)	1 porção do grupo 4
	Mamão papaia	½ unidade	1 porção do grupo 3
Lanche da Manhã ____:____	Maçã	1 unidade	1 porção do grupo 3
Almoço ____:____	Alface	À vontade	Porção do grupo 2
	Acelga	À vontade	Porção do grupo 2
	Cenoura	À vontade	Porção do grupo 2
	Arroz	4 colheres (sopa)	1 porção do grupo 1
	Feijão	1 concha	1 porção do grupo 6
	Frango grelhado	1 filé médio	1 porção do grupo 5
	Laranja	1 unidade	1 porção do grupo 3
Lanche da Tarde ____:____	iogurte desnatado	1 unidade (200g)	1 porção do grupo 4
	ou pêra	1 unidade	ou 1 porção do grupo 3
Jantar ____:____	Tomate	À vontade	Porção do grupo 2
	Agrião	À vontade	Porção do grupo 2
	Espinafre	À vontade	Porção do grupo 2
	Arroz	4 colheres (sopa)	1 porção do grupo 1
	Lentilhas	2 colheres de sopa	1 porção do grupo 6
	Carne cozida	4 pedaços pequenos	1 porção do grupo 5
Lanche da Noite (ceia) ____:____	Leite desnatado	1 xícara de chá	1 porção do grupo 4
	ou melão	1 fatia	ou 1 porção do grupo 3

* Prefira óleos vegetais (soja, milho, canola, etc).

Consumir mínimo de 8 copos (200 ml) de água / dia.

ANS nº 359017