

| Semana 1 | | | | | |
|------------------------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| Refeição | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-Feira |
| Carboidratos (g) | 132.41 | 131.6 | 141.51 | 145.96 | 131.51 |
| Proteína (g) | 24.5 | 24.76 | 30.64 | 25.95 | 29.39 |
| Lipídeos (g) | 16.08 | 17.32 | 18.73 | 16.7 | 18.87 |
| Gordura Saturada (g) | 4.52 | 3.37 | 3.69 | 4.05 | 3.37 |
| Acucar Adicionado (g) | 4.03 | 0.0 | 0.0 | 4.03 | 0.0 |
| Sódio (mg) | 800.4 | 564.36 | 605.48 | 726.7 | 862.3 |
| Vit C (mg) | 54.5 | 66.41 | 185.63 | 52.51 | 59.34 |
| Vit A (mcg) | 104.14 | 171.76 | 1032.26 | 77.67 | 150.47 |
| Custo | R\$ 1.73 | R\$ 2.15 | R\$ 1.98 | R\$ 2.35 | R\$ 2.32 |
| Verduras/Legumes/Frutas (g): | 753 | | | | |

| Semana 2 | | | | | |
|------------------------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| Refeição | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-Feira |
| Carboidratos (g) | 132.86 | 141.85 | 132.15 | 130.78 | 133.96 |
| Proteína (g) | 24.76 | 24.42 | 24.93 | 26.77 | 33.28 |
| Lipídeos (g) | 19.15 | 19.09 | 16.79 | 18.35 | 20.13 |
| Gordura Saturada (g) | 5.21 | 3.64 | 2.97 | 3.56 | 4.66 |
| Acucar Adicionado (g) | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| Sódio (mg) | 1185.36 | 450.83 | 737.2 | 503.55 | 1041.52 |
| Vit C (mg) | 84.84 | 182.6 | 29.4 | 61.69 | 94.23 |
| Vit A (mcg) | 345.04 | 1204.17 | 201.88 | 76.44 | 1049.42 |
| Custo | R\$ 2.86 | R\$ 2.95 | R\$ 2.62 | R\$ 1.86 | R\$ 3.35 |
| Verduras/Legumes/Frutas (g): | 1012 | | | | |

| Semana 3 | | | | | |
|------------------------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| Refeição | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-Feira |
| Carboidratos (g) | 136.9 | 132.17 | 144.51 | 130.39 | 132.39 |
| Proteína (g) | 26.33 | 26.4 | 28.08 | 26.75 | 30.05 |
| Lipídeos (g) | 21.12 | 16.19 | 19.81 | 17.79 | 17.93 |
| Gordura Saturada (g) | 5.29 | 3.28 | 3.87 | 4.1 | 3.57 |
| Acucar Adicionado (g) | 4.03 | 0.0 | 0.0 | 4.03 | 0.0 |
| Sódio (mg) | 1095.21 | 591.75 | 889.95 | 676.38 | 758.12 |
| Vit C (mg) | 210.5 | 24.5 | 45.86 | 51.98 | 223.28 |
| Vit A (mcg) | 77.38 | 473.12 | 50.92 | 87.38 | 457.91 |
| Custo | R\$ 2.09 | R\$ 2.17 | R\$ 2.28 | R\$ 2.73 | R\$ 1.92 |
| Verduras/Legumes/Frutas (g): | 940 | | | | |

| Semana 4 | | | | | |
|----------|--|--|--|--|--|
| | | | | | |

| Refeição | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-Feira |
|------------------------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| Carboidratos (g) | 135.46 | 131.03 | 131.46 | 141.06 | 135.0 |
| Proteína (g) | 24.42 | 29.52 | 25.31 | 24.37 | 25.16 |
| Lipídeos (g) | 18.2 | 18.75 | 16.37 | 16.48 | 18.17 |
| Gordura Saturada (g) | 5.06 | 3.35 | 3.13 | 3.41 | 3.42 |
| Acucar Adicionado (g) | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 4.03 | 0.0 |
| Sódio (mg) | 1044.74 | 862.3 | 522.68 | 771.83 | 502.6 |
| Vit C (mg) | 15.69 | 55.3 | 78.9 | 219.49 | 12.55 |
| Vit A (mcg) | 193.03 | 125.65 | 194.23 | 326.2 | 1202.04 |
| Custo | R\$ 2.31 | R\$ 2.28 | R\$ 1.73 | R\$ 2.32 | R\$ 2.05 |
| Verduras/Legumes/Frutas (g): | 808 | | | | |