

Semana 1					
Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	135.99	135.16	130.93	130.6	132.52
Proteína (g)	25.88	25.22	29.69	29.57	28.45
Lipídeos (g)	16.31	18.09	20.78	17.48	20.2
Gordura Saturada (g)	3.18	3.9	4.07	4.36	5.02
Acucar Adicionado (g)	0.0	4.03	0.0	0.2	0.0
Sódio (mg)	530.29	974.05	767.03	787.8	742.67
Vit C (mg)	65.32	74.58	214.68	96.49	25.42
Vit A (mcg)	390.22	870.15	1193.53	139.07	177.35
Custo	R\$ 1.76	R\$ 2.15	R\$ 3.11	R\$ 3.01	R\$ 2.23
Verduras/Legumes/Frutas (g):	1063				

Semana 2					
Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	134.97	146.5	135.48	134.13	132.07
Proteína (g)	24.46	27.09	28.26	29.58	30.55
Lipídeos (g)	16.94	16.34	16.69	20.49	17.33
Gordura Saturada (g)	4.48	4.29	3.1	4.9	4.1
Acucar Adicionado (g)	4.83	4.03	0.0	0.0	4.03
Sódio (mg)	904.31	621.73	517.8	584.15	667.18
Vit C (mg)	47.09	79.5	80.03	39.31	191.19
Vit A (mcg)	308.59	121.61	1330.12	625.49	303.19
Custo	R\$ 2.55	R\$ 2.57	R\$ 2.83	R\$ 2.68	R\$ 3.34
Verduras/Legumes/Frutas (g):	1074				

Semana 3					
Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	130.49	134.09	132.1	148.15	132.6
Proteína (g)	26.35	27.51	26.48	25.54	28.52
Lipídeos (g)	18.74	16.48	16.73	16.09	16.96
Gordura Saturada (g)	3.34	3.35	4.15	2.89	3.35
Acucar Adicionado (g)	0.0	0.0	4.03	0.0	0.0
Sódio (mg)	673.4	523.79	751.32	841.93	584.34
Vit C (mg)	174.51	51.36	72.31	19.67	111.98
Vit A (mcg)	1371.98	573.8	253.15	310.62	349.77
Custo	R\$ 2.57	R\$ 2.21	R\$ 3.11	R\$ 2.09	R\$ 3.16
Verduras/Legumes/Frutas (g):	1122				

Semana 4					

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	152.78	130.41	136.35	130.14	135.22
Proteína (g)	33.42	30.48	29.74	29.06	27.93
Lipídeos (g)	19.43	27.91	21.89	19.4	25.71
Gordura Saturada (g)	4.75	6.4	4.3	3.92	5.69
Acucar Adicionado (g)	4.03	0.0	0.0	0.0	0.0
Sódio (mg)	1123.24	664.96	842.57	596.02	616.87
Vit C (mg)	76.19	209.24	74.27	53.12	77.36
Vit A (mcg)	1760.42	633.23	1474.55	183.61	607.43
Custo	R\$ 3.52	R\$ 2.56	R\$ 2.32	R\$ 2.81	R\$ 2.32
Verduras/Legumes/Frutas (g):	1261				