

Prescrição sem nome

Planejamento alimentar

08:00 - Café-da-manhã - opção 1

• Café - 1 Xícara(s) de café (80ml)

Ou Chá verde - 1 Xícara(s) de chá (180ml);

Ou Chá preto - 1 Xícara(s) de chá (180ml);

Alternativa: Escolha 1 porção do grupo 1 (Baixa Caloria) na lista de substituição (em anexo).

Ovo frito/mexido - 2 Unidade(s) média(s) (100g)

Ou Peito de peru defumado - 2 Fatia(s) média(s) (40g);

Ou Presunto sem capa de gordura - 2 Fatia(s) média(s) (40g);

Alternativa: Escolha 1 porção do grupo 4 (Carnes e Proteínas) na lista de substituição (em anexo).

• Banana nanica - 1 Unidade(s) média(s) (65g)

Ou Kiwi - 2 Unidade(s) pequena(s) (130g);

Ou Maçã Fuji - 1 Unidade(s) pequena(s) (90g);

Ou Mamão formosa - 1 Fatia(s) média(s) (170g);

Alternativa: Escolha 1 porção do grupo 9 (Frutas Comuns) na lista de substituição (em anexo).

• Semente de chia - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g)

Ou Semente de linhaça - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g);

Alternativa: Escolha 1 porção do grupo 11 (Nozes e Sementes) na lista de substituição (em anexo).

• Farelo de aveia - 6 Colher(es) de sopa rasa(s) (60g)

Ou Pão sírio/pita - 1 Unidade(s) média(s) (46g);

Ou Pão de forma tradicional - 2 Fatia(s) (50g);

Ou Pão francês - 1 Unidade(s) (50g);

Alternativa: Escolha 2 porções do grupo 12 (Pães e Fibras) na lista de substituição (em anexo).

• Queijo muçarela - 2 Fatia(s) grande(s) (60g)

Ou Queijo minas frescal - 4 Fatia(s) pequena(s) (80g);

Ou Requeijão cremoso - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (120g);

Ou logurte natural - 2 Unidade(s) (340ml);

Alternativa: Escolha 2 porções do grupo 13 (Laticínios e derivados) na lista de substituição (em anexo).

Observações:

A ideia é compor refeições com as porções de cada grupo, por exemplo o pão com queijo e presunto e o iogurte com frutas e linhaça.

A semente de chia e linhaça priorizar o consumo triturado.

Caso queira consumir o queijo e o iogurte, apenas reduzimos a porção, consumindo 1 de cada.





Procure comer devagar e mastigar bem os alimentos. O café da manhã é super importante porque passamos um período longo em jejum dormindo, procure não pular essa refeição.

12:30 - Almoço

• Agrião - 5 Colher(es) de sopa cheia(s) (35g)

Ou Agrião - 5 Colher(es) de sopa cheia(s) (35g);

Ou Alface, crespa/lisa/americana - 4 Folha(s) média(s) (40g);

Ou Espinafre refogado - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (50g);

Alternativa: Escolha 1 porção do grupo 2 (Vegetais A ou Folhosos) na lista de substituição (em anexo).

Abóbora cabotian cozida - 2 Colher(es) de sopa (72g)

Ou Brócolis cozido - 4 Ramo(s) médio(s) (240g);

Ou Couve-flor cozida - 4 Ramo(s) médio(s) (240g);

Ou Cenoura cozida - 6 Colher(es) de sopa cheia(s) (150g);

Alternativa: Escolha 2 porções do grupo 3 (Vegetais B ou Hortaliças) na lista de substituição (em anexo).

Acém moído cozido - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (110g)

Ou Alcatra, sem gordura, grelhada - 1 Bife(s) médio(s) (100g);

Ou Cupim assado - 2 Bife(s) pequeno(s) (100g);

Ou Patinho, sem gordura, grelhado - 2 Bife(s) pequeno(s) (80g);

Alternativa: Escolha 2 porções do grupo 4 (Carnes e Proteínas) na lista de substituição (em anexo).

• Batata inglesa, cozida - 6 Colher(es) de sopa cheia(s) (180g)

Ou Arroz branco cozido - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g);

Ou Mandioca/Aipim cozido - 3 Colher(es) de sopa rasa(s) (75g);

Ou Macarrão integral cozido - 3 Colher(es) de arroz rasa(s) (75g);

Alternativa: Escolha 3 porções do grupo 5 (Cereais e Tubérculos) na lista de substituição (em anexo).

Feijão preto cozido - 2 Concha(s) pequena(s) cheia(s) (130g)

Ou Lentilha cozida - 2 Colher(es) de arroz cheia(s) (70g);

Ou Grão de Bico, cozido - 2 Colher(es) de arroz cheia(s) (90g);

Alternativa: Escolha 2 porções do grupo 6 (Feijão e Leguminosas) na lista de substituição (em anexo).

Água de coco - 1 Copo(s) duplo(s) cheio(s) (240ml)

Ou Abacaxi - 2 Fatia(s) pequena(s) (150g);

Ou Suco de laranja pêra - 1 Copo(s) americano(s) pequeno(s) (165ml);

Ou Limão tahiti - 1 Unidade(s) pequena(s) (60g);

Alternativa: Escolha 1 porção do grupo 9 (Frutas Comuns) na lista de substituição (em anexo).

Observações:





Deise Vieira de Freitas Santos Nutrição clínica e vegetariana - CRN3 40004 Rua Dr. Ramos de Azevedo, 159, Centro, Guarulhos - SP 11-956388832 deisevieira-nutri@outlook.com

No almoço incluimos vegetais.

Vocês podem deixar pequenas porções branquadas e congeladas, isso irá dar mais praticidade no preparo.

Atenção a quantidade de frituras na semana, se possível não mais do que 2x por semana.

A fruta com vitamina C é para aumentar a absorção de ferro, pode ser em suco, como fruta mesmo ou se não quiser comer fruta depois do almoço, pode temerar a salada com limão.

Sugiro experimentar molhos para as saladas, a granola salgada (no e-book de receitas tem), porque só os vegetais sem um bom tempero não fica atrativo.

16:00 - Lanche

• Suco de laranja pêra - 1 Copo(s) americano(s) pequeno(s) (165ml)

Ou Abacaxi - 2 Fatia(s) pequena(s) (150g);

Ou Morango - 10 Unidade(s) (200g);

Ou Suco concentrado de uva - 1/2 Copo(s) médio(s) (100ml);

Alternativa: Escolha 1 porção do grupo 9 (Frutas Comuns) na lista de substituição (em anexo).

Polpa de Açaí congelada - 2 Pacote(s) (200g)

Ou Abacate - 3 Colher(es) de sopa (135g);

Alternativa: Escolha 1 porção do grupo 10 (Frutas Oleosas e Outros) na lista de substituição (em anexo).

• Farelo de aveia - 6 Colher(es) de sopa rasa(s) (60g)

Ou Goma de tapioca - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (60g);

Ou Pão de forma integral - 2 Fatia(s) (50g);

Ou Bolacha recheada - 4 unidades;

Alternativa: Escolha 2 porções do grupo 12 (Pães e Fibras) na lista de substituição (em anexo).

• Queijo prato - 2 Fatia(s) média(s) (30g)

Ou Queijo minas frescal - 2 Fatia(s) pequena(s) (40g);

Ou Requeijão cremoso - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (60g);

Alternativa: Escolha 1 porção do grupo 13 (Laticínios e derivados) na lista de substituição (em anexo).

Observações:

Como é uma refeição que você precisa de mais volume, pensei em manter um suco com frutas pra ter fibras e te dar saciedade, e um lanche que pode ser doce ou salgado.

Ex: pão com quacamole e queijo branco + suco de abacaxi.





19:00 - Jantar

• Agrião - 5 Colher(es) de sopa cheia(s) (35g)

Ou Alface crespa/lisa/americana - 4 Folha(s) média(s) (40g);

Ou Rúcula - 8 Folha(s) (48g);

Alternativa: Escolha 1 porção do grupo 2 (Vegetais A ou Folhosos) na lista de substituição (em anexo).

Tomate salada - 3 Fatia(s) grande(s) (90g)

Ou Palmito pupunha em conserva - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (60g);

Ou Cenoura crua - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (68g);

Ou Pepino cru - 1 Unidade(s) média(s) (100g);

Alternativa: Escolha 1 porção do grupo 3 (Vegetais B ou Hortaliças) na lista de substituição (em anexo).

Presunto sem capa de gordura - 1 Fatia(s) média(s) (20g)

Ou Peito de peru defumado - 1 Fatia(s) média(s) (20g);

Ou Ovo de galinha frito/mexido - 2 Unidade(s) média(s) (100g);

Alternativa: Escolha 1 porção do grupo 4 (Carnes e Proteínas) na lista de substituição (em anexo).

Suco concentrado de uva - 1 Copo(s) médio(s) (200ml)

Ou Kiwi - 4 Unidade(s) pequena(s) (260g);

Ou Abacaxi - 4 Fatia(s) pequena(s) (300g);

Alternativa: Escolha 2 porções do grupo 9 (Frutas Comuns) na lista de substituição (em anexo).

Pão sírio/pita - 1 Unidade(s) média(s) (46g)

Ou Pão de forma tradicional - 2 Fatia(s) (50g);

Ou Goma de tapioca - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (40g);

Ou Pão francês - 1 Unidade(s) (50g);

Alternativa: Escolha 2 porções do grupo 12 (Pães e Fibras) na lista de substituição (em anexo).

• Queijo prato - 1 Fatia(s) média(s) (15g)

Ou Queijo minas frescal light - 1 Fatia(s) pequena(s) (20g);

Ou Requeijão cremoso - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g);

Alternativa: Escolha 0.5 porção do grupo 13 (Laticínios e derivados) na lista de substituição (em anexo).

Molho de tomate caseiro - 2 Porção (90g)

Observações:

Agui mantivemos os lanches incluindo vegetais.

Coloquei também o presunto com queijo que vocês estão habituados.





Lista de substituição

Prescrição sem nome

Grupo 1: Baixa Caloria	
Cacau em pó 1 Colher(es) de chá cheia(s) (4g)	Café 1 Xícara(s) de café (80ml)
Chá Mate 1 Xícara(s) de chá (180ml)	Chá de erva doce 1 Xícara(s) de chá (180ml)
Chá preto 1 Xícara(s) de chá (180ml)	Gengibre 1 Colher(es) de sopa rasa(s) (15g)
Água com limão (1/2 und. P.) 1 Copo(s) americano(s) duplo(s) (240ml)	

Grupo 2: Vegetais A ou Folhosos	
Acelga 2 Folha(s) grande(s) (40g)	Agrião 5 Colher(es) de sopa cheia(s) (35g)
Alface crespa/lisa/americana	Alface roxa
4 Folha(s) média(s) (40g)	4 Folha(s) média(s) (40g)
Alho poró	Almeirão cru
4 Colher(es) de sopa cheia(s) (76g)	4 Folha(s) (48g)
Aspargo cozido	Bertalha refogada
4 Unidade(s) média(s) (30g)	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (50g)
Broto de alfafa	Chicória
4 Colher(es) de arroz (56g)	5 Folha(s) média(s) (60g)
Couve manteiga crua	Couve refogada
2 Colher(es) de sopa cheia(s) (44g)	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (40g)
Espinafre cru	Espinafre refogado
2 Colher(es) de sopa cheia(s) (50g)	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (50g)
Folha de mostarda	Folhas de brócolis
4 Folha(s) (10g)	1 Porção(ões) (50g)
Jambu	Repolho refogado
4 Colher(es) de sopa rasa(s) (40g)	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (40g)
Rúcula	Salada de folhas (alface lisa, roxa e rúcula)
8 Folha(s) (48g)	1 Porção(ões) (50g)

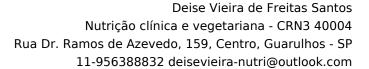


Talaka	
Taioba	
5 Folha(s) média(s) (50g)	

Grupo 3: Vegetais B ou Hortaliças	
Abobrinha italiana cozida	Abobrinha italiana refogada
2 Colher(es) de arroz cheia(s) (140g)	2 Colher(es) de arroz cheia(s) (140g)
Abóbora cabotian cozida	Abóbora moranga cozida
1 Colher(es) de sopa (36g)	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (110g)
Alcachofra cozida	Berinjela cozida
1 Unidade(s) média(s) (35g)	1 Colher(es) de arroz cheia(s) (75g)
Beterraba cozida	Beterraba crua
3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (60g)	2 Colher(es) de sopa rasa(s) (32g)
Broto de bambu cru	Broto de feijão cru
1 Xícara(s) de chá (picado) (60g)	1 Colher(es) de arroz (65g)
Brócolis cozido	Cebola cozida
2 Ramo(s) médio(s) (120g)	4 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (40g)
Cenoura baby 6 Unidade(s) média(s) (60g)	Cenoura cozida 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g)
Cenoura crua	Chuchu cozido
4 Colher(es) de sopa cheia(s) (68g)	2 Colher(es) de arroz cheia(s) (90g)
Couve-flor cozida	Jiló cozido
2 Ramo(s) médio(s) (120g)	1 Colher(es) de arroz rasa(s) (60g)
Palmito pupunha em conserva	Pepino cru
4 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (60g)	1 Unidade(s) média(s) (100g)
Pimentão amarelo, cru	Quiabo cozido
4 Colher(es) de sopa cheia(s) (80g)	4 Colher(es) de sopa cheia(s) (80g)
Rabanete cru	Shimeji cozido
6 Colher(es) de sopa cheia(s) (120g)	1 Colher(es) de arroz cheia(s) (45g)
Shitake cozido	Sopa de legumes
1 Colher(es) de sopa cheia(s) (35g)	1 Concha(s) média(s) cheia(s) (130g)
Tomate cereja 6 Unidade(s) (60g)	Tomate salada 3 Fatia(s) grande(s) (90g)
Vagem cozida 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (80g)	

Grupo 4: Carnes e Proteínas







Alcatra sem gordura grelhada 0.5 Bife(s) médio(s) (50g)
Atum em óleo 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (60g)
Bacalhau assado 1 Colher(es) de arroz cheia(s) (55g)
Bacalhau ensopado 1 Colher(es) de arroz cheia(s) (55g)
Bisteca de porco grelhada 1 Bife(s) pequeno(s) (50g)
Caranguejo cozido 4 Unidade(s) (80g)
Clara de ovo cozida 4 Unidade(s) (120g)
Contra-filé com gordura grelhado 1 Bife(s) pequeno(s) (50g)
Coração de frango grelhado 10 Unidade(s) (60g)
Coxa de frango sem pele grelhada 1 Unidade(s) média(s) (50g)
Filé de Merluza assado 0.5 Filé(s) médio(s) (60g)
Filé de pescada frito 0.5 Filé(s) médio(s) (50g)
Filé de tilápia cozido 1 Filé(s) médio(s) (60g)
Fraldinha com gordura cozida 0.5 Bife(s) médio(s) (55g)
Lombo de porco assado 1 Fatia(s) pequena(s) (45g)
Ovo de codorna cozido 10 Unidade(s) (100g)
Ovo de galinha frito/mexido 2 Unidade(s) média(s) (100g)
Patinho sem gordura grelhado 1 Bife(s) pequeno(s) (40g)





Peito de frango desfiado	Peito de peru defumado
2 Colher(es) de sopa cheia(s) (50g)	4 Fatia(s) média(s) (80g)
Pernil de porco assado/grelhado	Pescada branca frita
1 Bife(s) pequeno(s) (50g)	0.5 Filé(s) médio(s) (60g)
Pescada branca grelhada	Picanha com gordura grelhada
0.5 Posta(s) pequena(s) (75g)	1 Bife(s) pequeno(s) (60g)
Picanha sem gordura grelhada	Polvo Cozido
1 Bife(s) pequeno(s) (50g)	1 Escumadeira(s) (50g)
Presunto sem capa de gordura	Salmão sem pele cru (sashimi)
5 Fatia(s) média(s) (100g)	8 Fatia(s) (80g)
Salmão sem pele grelhado	Sardinha assada
0.5 Filé(s) pequeno(s) (60g)	2 Unidade(s) média(s) (50g)
Sardinha conserva em óleo	Sobrecoxa de frango com pele assada
1 Lata(s) (100g)	1 Unidade(s) pequena(s) (50g)
Sobrecoxa de frango sem pele assada	Truta assada/grelhada
1 Unidade(s) pequena(s) (50g)	0.5 Filé(s) médio(s) (60g)

Grupo 5: Cereais e Tubérculos	
Arroz 7 grãos	Arroz branco cozido
1 Colher(es) de sopa (25g)	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (25g)
Arroz integral cozido	Arroz negro cozido
1 Colher(es) de sopa cheia(s) (20g)	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (25g)
Batata baroa/Mandioquinha cozida	Batata doce cozida
1 Colher(es) de arroz rasa(s) (35g)	1 Fatia(s) pequena(s) (40g)
Batata inglesa cozida	Batata inglesa sauté
2 Colher(es) de sopa cheia(s) (60g)	2 Colher(es) de sopa rasa(s) (50g)
Batata yacon cozida	Cará cozido
2 Colher(es) de sopa (65g)	1 Fatia(s) pequena(s) (40g)
Farinha de arroz	Inhame cozido
1 Colher(es) de sopa rasa(s) (10g)	1 Fatia(s) pequena(s) (30g)
Macarrão cozido	Macarrão de arroz cozido
1 Colher(es) de arroz rasa(s) (25g)	1 Colher(es) de arroz rasa(s) (25g)
Macarrão integral cozido	Mandioca/Aipim cozido
1 Colher(es) de arroz rasa(s) (25g)	1 Colher(es) de sopa rasa(s) (25g)
Painço/Milhete cozido	Quinoa cozida
2 Colher(es) de sopa rasa(s) (30g)	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (40g)



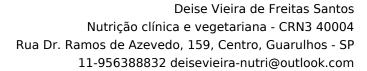


Grupo 6: Feijão e Leguminosas	
Ervilha em vagem cozida	Ervilha enlatada
3 Colher(es) de sopa cheia(s) (90g)	1 Colher(es) de arroz cheia(s) (38g)
Feijão Fradinho Cozido	Feijão azuki cozido
1 Concha(s) pequena(s) cheia(s) (65g)	1 Colher(es) de arroz cheia(s) (35g)
Feijão branco cozido	Feijão carioca cozido
1 Colher(es) de arroz cheia(s) (35g)	1 Concha(s) pequena(s) cheia(s) (65g)
Feijão preto cozido	Feijão verde
1 Concha(s) pequena(s) cheia(s) (65g)	2 Colher(es) de sopa (37g)
Grão de bico cozido	Lentilha Rosa cozida
1 Colher(es) de arroz cheia(s) (45g)	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (25g)
Lentilha cozida 1 Colher(es) de arroz cheia(s) (35g)	

Grupo 7: Óleos e Gorduras	
Azeite de oliva	Banha de porco
1 Colher(es) de sopa rasa(s) (8ml)	1 Colher(es) de sobremesa rasa(s) (11g)
Manteiga Ghee	Manteiga sem sal
1 Colher(es) de sopa (10g)	1 Colher(es) de sobremesa rasa(s) (13g)
TCM	Óleo de Abacate
1 Colher(es) de sopa (10ml)	1 Colher(es) de sopa rasa(s) (8g)
Óleo de Baru e Castanha do Pará	Óleo de Gergelim
1 Colher(es) de sopa rasa(s) (8g)	1 Colher(es) de sopa rasa(s) (8g)
Óleo de Macadâmia	Óleo de coco
1 Colher(es) de sopa rasa(s) (8g)	1 Colher(es) de sobremesa rasa(s) (8ml)
Óleo de soja 1 Colher(es) de sopa rasa(s) (8g)	

Grupo 8: Alimentos Gordurosos	
Azeitona preta	Azeitona verde
12 Unidade(s) (48g)	16 Unidade(s) (64g)
Bacon frito	Bacon industrializado
1 Fatia(s) média(s) (15g)	2 Fatia(s) média(s) (40g)
Cream Cheese Light 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (60g)	Cream Cheese 3 Colher(es) de sopa rasa(s) (45g)

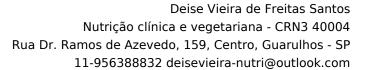






Creme de leite 3 Colher(es) de sopa rasa(s) (45g)	Gema de ovo cozida 2 Unidade(s) (35g)
Leite de coco	Maionese tradicional com ovos
3 Colher(es) de sopa (60ml)	2 Colher(es) de sopa rasa(s) (34g)
Nata	Pão de queijo
2 Colher(es) de sopa rasa(s) (55g)	1 Unidade(s) grande(s) (40g)
Torresmo 1 Colher(es) de sopa (40g)	

Grupo 9: Frutas Comuns	
Abacaxi desidratado 10 Unidade(s) média(s) (21g)	Abacaxi 2 Fatia(s) pequena(s) (150g)
Acerola 15 Unidade(s) (180g)	Ameixa crua 3 Unidade(s) pequena(s) (102g)
Ameixa seca	Amora preta
5 Unidade(s) média(s) (25g)	2 Xícara(s) de chá (200g)
Amora 1 Xícara(s) de chá (100g)	Bacuri 2 Unidade(s) pequena(s) (80g)
Banana Maçã	Banana Ouro
1 Unidade(s) média(s) (65g)	1 Unidade(s) média(s) (40g)
Banana da terra	Banana desidratada
0.5 Unidade(s) grande(s) (50g)	10 Unidade(s) média(s) (37g)
Banana nanica	Banana prata
1 Unidade(s) média(s) (65g)	1 Unidade(s) grande(s) (55g)
Biomassa de banana verde integral	Caju cru
5 Colher(es) de sopa (100g)	2 Unidade(s) pequena(s) (160g)
Cajá 2 Unidade(s) grande(s) (140g)	Caldo de Cana 0.5 Copo(s) americano(s) pequeno(s) (82ml)
Caqui 1 Unidade(s) pequena(s) (85g)	Carambola 2 Unidade(s) média(s) (150g)
Cereja	Ciriguela
12 Unidade(s) (84g)	4 Unidade(s) (80g)
Damasco desidratado	Figo seco
2 Unidade(s) média(s) (18g)	1 Unidade(s) pequena(s) (20g)
Figo 2 Unidade(s) grande(s) (140g)	Framboesa 8 Colher(es) de sopa cheia(s) (120g)





Geléia de frutas sem açúcar	Geléia de frutas
2 Colher(es) de sobremesa cheia(s) (52g)	1 Colher(es) de sopa rasa(s) (22g)
Goiaba 1 Unidade(s) pequena(s) (105g)	Graviola 0.5 Unidade(s) (115g)
Jabuticaba	Jaca
20 Unidade(s) média(s) (100g)	5 Bago(s) (60g)
Kiwi	Laranja lima
2 Unidade(s) pequena(s) (130g)	1 Unidade(s) média(s) (140g)
Limão tahiti	Mamão formosa
2 Unidade(s) pequena(s) (160g)	1 Fatia(s) média(s) (170g)
Mamão papaia	Manga Palmer
0.5 Unidade(s) pequena(s) (135g)	0.5 Unidade(s) média(s) (70g)
Manga Tommy Atkins	Mangaba
1 Unidade(s) média(s) (140g)	6 Unidade(s) (156g)
Maracujá	Maçã Fuji
1 Unidade(s) grande(s) (100g)	1 Unidade(s) pequena(s) (90g)
Maçã argentina	Maçã desidratada
1 Unidade(s) pequena(s) (80g)	12 Unidade(s) média(s) (17g)
Melancia	Melão
1 Fatia(s) média(s) (200g)	2 Fatia(s) grande(s) (230g)
Mirtilo ou Blueberry	Morango
1 Xícara(s) de chá (100g)	10 Unidade(s) (200g)
Nectarina 1 Unidade(s) pequena(s) (130g)	Nêspera 3 Unidade(s) grande(s) (120g)
Pera Park crua	Pera Willians crua
1 Unidade(s) média(s) (110g)	1 Unidade(s) média(s) (110g)
Pinha/Fruta do conde	Pitanga
1 Unidade(s) média(s) (60g)	16 Unidade(s) (160g)
Polpa de biomassa de banana verde	Polpa de cupuaçu congelada
4 Colher(es) de sopa (75g)	1 Polpa(s) (130g)
Pêssego desidratado	Pêssego
0.5 Unidade(s) média(s) (18g)	2 Unidade(s) média(s) (120g)
Romã	Suco concentrado de uva
6 Colher(es) de sopa cheia(s) (90g)	0.5 Copo(s) médio(s) (100ml)
Suco de laranja lima	Tamarindo
1 Copo(s) americano(s) pequeno(s) (165ml)	3 Unidade(s) (24g)



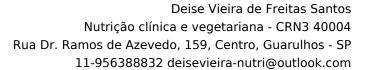


Tangerina poncã	Tâmara desidratada
1 Unidade(s) média(s) (135g)	2 Colher(es) de sopa (20g)
Uva Rubi ou Itália	Uva passa
15 Unidade(s) (120g)	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (18g)
Água de coco 1 Copo(s) duplo(s) cheio(s) (240ml)	

Grupo 10: Frutas Oleosas e Outros	
Abacate 3 Colher(es) de sopa (135g)	Avocado 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (90g)
Buriti 1 Unidade(s) (100g)	Coco cru 0.5 Unidade(s) média(s) (20g)
Coco em flocos sem açúcar 2 Colher(es) de sopa (20g)	Coco ralado sem açúcar 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (20g)
Nibs de Cacau Orgânico 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (20g)	Pequi 2 Unidade(s) (60g)
Polpa de Açaí congelada 2 Pacote(s) (200g)	Tucumã 1 Unidade(s) (50g)

Grupo 11: Nozes e Sementes	
Amendoim cru 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (19g)	Amêndoa torrada 20 Unidade(s) (20g)
Avelã	Castanha de baru
16 Unidade(s) (15g)	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (15g)
Castanha-de-caju torrada	Castanha-do-Brasil/Pará crua
8 Unidade(s) (20g)	4 Unidade(s) (16g)
Farinha de amêndoa	Farinha de coco
1 Colher(es) de sopa (15g)	4 Colher(es) de chá (24g)
Farinha de grão de Bico	Leite de amêndoas
2 Colher(es) de sopa rasa(s) (20g)	1 Copo(s) médio(s) (200ml)
Macadâmia cru	Macadâmia torrada com sal
5 Unidade(s) (15g)	5 Unidade(s) (15g)
Mix de castanhas	Noz crua
2 Colher(es) de sopa (25g)	4 Unidade(s) (20g)
Pasta de amendoim integral 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (20g)	Pistache torrado com sal 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (19g)

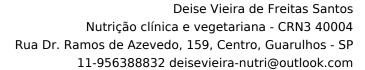






Pistache torrado sem sal	Semente de abóbora
1 Colher(es) de sopa cheia(s) (19g)	2 Colher(es) de sopa rasa(s) (30g)
Semente de chia	Semente de gergelim
2 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g)	1 Colher(es) de sopa rasa(s) (15g)
Semente de girassol	Semente de linhaça
1 Colher(es) de sopa rasa(s) (15g)	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g)

Grupo 12: Pães e Fibras	
Amaranto em grão cozido	Amido de milho cru
4 Colher(es) de sopa cheia(s) (80g)	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (20g)
Aveia em flocos 3 Colher(es) de sopa rasa(s) (21g)	Barra de cereal 1 Unidade(s) (25g)
Biscoito cream cracker 3 Unidade(s) (25g)	Biscoito de polvilho doce 6 Unidade(s) grande(s) (18g)
Biscoito doce maisena	Bolacha de arroz
4 Unidade(s) (20g)	8 Unidade(s) (20g)
Centeio 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (20g)	Cevada em pó 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (20g)
Cuscuz de milho	Farelo de Aveia cozido
3 Colher(es) de sopa cheia(s) (45g)	4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g)
Farelo de Trigo 3 Colher(es) de sobremesa cheia(s) (21g)	Farelo de aveia 3 Colher(es) de sopa rasa(s) (30g)
Farinha de Centeio integral 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (20g)	Farinha de linhaça 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g)
Goma de tapioca	Granola Caseira
1 Colher(es) de sopa cheia(s) (20g)	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (22g)
Granola 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (22g)	Milho de pipoca para microondas 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g)
Milho de pipoca sem óleo	Polvilho doce
2 Colher(es) de sopa (18.5g)	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (20g)
Pão de forma de milho	Pão de forma integral
1 Fatia(s) (25g)	1 Fatia(s) (25g)
Pão de forma sem glúten	Pão de forma tradicional
1 Fatia(s) (25g)	1 Fatia(s) (25g)
Pão francês	Pão sírio/pita
0.5 Unidade(s) (25g)	0.5 Unidade(s) média(s) (23g)

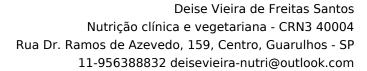




Pão tipo folha/rap 1 Unidade(s) média(s) (40g)	Quinoa em flocos 1 Colher(es) de sopa (18g)
Torrada integral 2 Unidade(s) (20g)	Torrada sem glúten 4 Unidade(s) (24g)
Torrada tradicional 2 Unidade(s) (20g)	

Grupo 13: Laticínios e derivados	
Coalhada Natural	Coalhada desnatada
6 Colher(es) de sopa cheia(s) (180g)	6 Colher(es) de sopa cheia(s) (180g)
Creme de ricota light	Creme de ricota
3 Colher(es) de sopa (60g)	3 Colher(es) de sopa (60g)
logurte grego desnatado	logurte natural desnatado
1 Unidade(s) (100g)	1 Unidade(s) (170ml)
logurte natural proteico	logurte natural sem lactose
1 Copo(s) americano(s) pequeno(s) (165g)	1 Copo(s) médio(s) (200ml)
logurte natural 1 Unidade(s) (170ml)	Leite Semi desnatado em pó 1 Colher(es) de sopa (25g)
Leite Semi desnatado	Leite de Soja
1 Copo(s) americano(s) duplo(s) (240ml)	1 Copo(s) americano(s) duplo(s) (240ml)
Leite de vaca desnatado UHT	Leite de vaca desnatado em pó
1 Copo(s) americano(s) duplo(s) (240ml)	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (20g)
Leite de vaca integral UHT	Leite de vaca integral em pó
1 Copo(s) americano(s) duplo(s) (240ml)	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (20g)
Maionese feita com tofu 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g)	Queijo coalho 2 Fatia(s) pequena(s) (30g)
Queijo de cabra tipo duro	Queijo de soja/Tofu
1 Fatia(s) média(s) (30g)	2 Fatia(s) grande(s) (100g)
Queijo minas frescal light	Queijo minas frescal
2 Fatia(s) pequena(s) (40g)	2 Fatia(s) pequena(s) (40g)
Queijo minas meia cura	Queijo muçarela de búfala
2 Fatia(s) pequena(s) (40g)	1 Fatia(s) média(s) (30g)
Queijo muçarela	Queijo parmesão
1 Fatia(s) grande(s) (30g)	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (15g)
Queijo prato	Queijo tipo cottage
2 Fatia(s) média(s) (30g)	4 Colher(es) de sopa rasa(s) (60g)





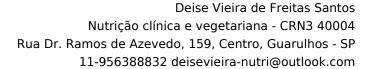


Queijo tipo cottage zero lactose	Queijo tipo ricota
2 Colher(es) de sopa cheia(s) (60g)	2 Fatia(s) média(s) (70g)
Requeijão cremoso	Requeijão light zero lactose
2 Colher(es) de sopa cheia(s) (60g)	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (60g)

Grupo 14: Suplementos Alimentares	
Albumina	BCAA em pó sem sabor
0.5 Porção(ões) (17g)	2 Medidor(es) (10g)
Blend proteico mix de 7 fontes	Caseina
0.5 Porção(ões) (23.5g)	0.5 Porção(ões) (16.5g)
Glutamina	Proteína isolada da carne
2 Colher(es) de chá (10g)	0.5 Porção(ões) (19g)
Proteína isolada da ervilha	Proteína isolada de soja
0.5 Porção(ões) (19.5g)	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (15g)
Whey drink líquido 0.5 Porção(ões) (180ml)	Whey protein concentrado, isolado e hidrolisado 0.5 Porção(ões) (17g)
Whey protein concentrado	Whey protein hidrolisado e isolado
0.5 Porção(ões) (17g)	0.5 Porção(ões) (16.5g)
Whey protein isolado e concentrado	Whey protein isolado
0.5 Porção(ões) (16g)	0.5 Porção(ões) (15g)
Whey protein puro 0.5 Porção(ões) (15g)	

Grupo 15: Açúcares	
Achocolatado em pó	Açúcar de coco
1 Colher(es) de sopa cheia(s) (15g)	1 Colher(es) de sobremesa rasa(s) (9g)
Açúcar demerara	Açúcar light
1 Colher(es) de sobremesa rasa(s) (9g)	1 Colher(es) de sopa rasa(s) (10g)
Açúcar mascavo	Açúcar
1 Colher(es) de sopa rasa(s) (11g)	1 Colher(es) de sobremesa rasa(s) (9g)
Batata doce em pó	Caldo de agave azul
1 Colher(es) de sopa (17g)	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (15g)
D-Ribose 1 Colher(es) de sopa (15g)	Dextrose 1 Colher(es) de sopa rasa(s) (10g)







Isomaltulose (Palatinose)	Maltodextrina
1 Colher(es) de sopa (15g)	1 Colher(es) de sopa rasa(s) (10g)
Mel	Melado de cana
1 Colher(es) de sopa rasa(s) (15g)	1 Colher(es) de sopa rasa(s) (16g)
Waxy Maize 1 Colher(es) de sopa (10g)	Xylitol 1 Colher(es) de sopa (10g)





Lista de compras

Prescrição sem nome

Abacaxi	Abóbora cabotian	Achocolatado em pó
Acém	Agrião	Alcatra sem gordura
	_	-
Alface crespa/lisa/americana	Amora	Arroz branco
Banana nanica	Batata inglesa	Brócolis
Café	Cenoura	Chocolate ao leite - 4 quadradinhos
Chá de erva doce	Couve-flor	Cupim
Espinafre	Farelo de aveia	Feijão preto
Geléia de frutas sem açúcar	Goma de tapioca	Grão de Bico
logurte natural	logurte natural 1 unidade + Queijo minas 2 fatias	Kiwi
Laranja	Lentilha	Limão tahiti
Macarrão integral	Mamão formosa	Mandioca/Aipim
Maçã Fuji	Mel 1 colher de sopa rasa	Molho de tomate caseiro
Ovo de galinha	Palmito pupunha em conserva	Patinho sem gordura
Peito de peru defumado	Polpa de Açaí congelada	Presunto sem capa de gordura
Pão de forma tradicional	Pão francês	Pão sírio/pita
Queijo minas frescal light	Queijo muçarela	Queijo prato
Requeijão cremoso	Rúcula	Semente de chia
Semente de linhaça	Suco concentrado de uva	Tomate salada
Água de coco		