

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 Iogurte 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 Hortalças) 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:

No almoço incluímos 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 temperar 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 - ½ 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 guacamole 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:

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

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

Grupo 3: Vegetais B ou Hortaliças

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

Acém moído cozido 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (55g)	Alcatra sem gordura grelhada 0.5 Bife(s) médio(s) (50g)
Asa de frango assada 2 Unidade(s) pequena(s) (60g)	Atum em óleo 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (60g)
Atum natural assado 0.5 Unidade(s) média(s) (45g)	Bacalhau assado 1 Colher(es) de arroz cheia(s) (55g)
Bacalhau cozido 2 Colher(es) de arroz rasa(s) (80g)	Bacalhau ensopado 1 Colher(es) de arroz cheia(s) (55g)
Bacalhau refogado 1 Colher(es) de arroz cheia(s) (55g)	Bisteca de porco grelhada 1 Bife(s) pequeno(s) (50g)
Camarão rio grande cozido 8 Unidade(s) média(s) (80g)	Caranguejo cozido 4 Unidade(s) (80g)
Carne seca cozida 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (50g)	Clara de ovo cozida 4 Unidade(s) (120g)
Clara de ovo pasteurizada 0.5 Copo(s) americano(s) (100ml)	Contra-filé com gordura grelhado 1 Bife(s) pequeno(s) (50g)
Contra-filé sem gordura grelhado 1 Bife(s) pequeno(s) (40g)	Coração de frango grelhado 10 Unidade(s) (60g)
Costela de porco assada 2 Unidade(s) (50g)	Coxa de frango sem pele grelhada 1 Unidade(s) média(s) (50g)
Cupim assado 1 Bife(s) pequeno(s) (50g)	Filé de Merluza assado 0.5 Filé(s) médio(s) (60g)
Filé de frango grelhado 1 Bife(s) pequeno(s) (50g)	Filé de pescada frito 0.5 Filé(s) médio(s) (50g)
Filé de salmão com pele grelhado 0.5 Filé(s) pequeno(s) (60g)	Filé de tilápia cozido 1 Filé(s) médio(s) (60g)
Filé mignon sem gordura grelhado 1 Bife(s) pequeno(s) (50g)	Fraldinha com gordura cozida 0.5 Bife(s) médio(s) (55g)
Fígado bovino grelhado 0.5 Bife(s) médio(s) (55g)	Lombo de porco assado 1 Fatia(s) pequena(s) (45g)
Maminha grelhada 0.5 Bife(s) médio(s) (55g)	Ovo de codorna cozido 10 Unidade(s) (100g)
Ovo de galinha cozido 2 Unidade(s) grande(s) (110g)	Ovo de galinha frito/mexido 2 Unidade(s) média(s) (100g)
Patinho moído refogado 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (50g)	Patinho sem gordura grelhado 1 Bife(s) pequeno(s) (40g)

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

Grupo 5: Cereais e Tubérculos

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

Grupo 6: Feijão e Leguminosas

Ervilha em vagem cozida 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (90g)	Ervilha enlatada 1 Colher(es) de arroz cheia(s) (38g)
Feijão Fradinho Cozido 1 Concha(s) pequena(s) cheia(s) (65g)	Feijão azuki cozido 1 Colher(es) de arroz cheia(s) (35g)
Feijão branco cozido 1 Colher(es) de arroz cheia(s) (35g)	Feijão carioca cozido 1 Concha(s) pequena(s) cheia(s) (65g)
Feijão preto cozido 1 Concha(s) pequena(s) cheia(s) (65g)	Feijão verde 2 Colher(es) de sopa (37g)
Grão de bico cozido 1 Colher(es) de arroz cheia(s) (45g)	Lentilha Rosa cozida 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 1 Colher(es) de sopa rasa(s) (8ml)	Banha de porco 1 Colher(es) de sobremesa rasa(s) (11g)
Manteiga Ghee 1 Colher(es) de sopa (10g)	Manteiga sem sal 1 Colher(es) de sobremesa rasa(s) (13g)
TCM 1 Colher(es) de sopa (10ml)	Óleo de Abacate 1 Colher(es) de sopa rasa(s) (8g)
Óleo de Baru e Castanha do Pará 1 Colher(es) de sopa rasa(s) (8g)	Óleo de Gergelim 1 Colher(es) de sopa rasa(s) (8g)
Óleo de Macadâmia 1 Colher(es) de sopa rasa(s) (8g)	Óleo de coco 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 12 Unidade(s) (48g)	Azeitona verde 16 Unidade(s) (64g)
Bacon frito 1 Fatia(s) média(s) (15g)	Bacon industrializado 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 3 Colher(es) de sopa (60ml)	Maionese tradicional com ovos 2 Colher(es) de sopa rasa(s) (34g)
Nata 2 Colher(es) de sopa rasa(s) (55g)	Pão de queijo 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 5 Unidade(s) média(s) (25g)	Amora preta 2 Xícara(s) de chá (200g)
Amora 1 Xícara(s) de chá (100g)	Bacuri 2 Unidade(s) pequena(s) (80g)
Banana Maçã 1 Unidade(s) média(s) (65g)	Banana Ouro 1 Unidade(s) média(s) (40g)
Banana da terra 0.5 Unidade(s) grande(s) (50g)	Banana desidratada 10 Unidade(s) média(s) (37g)
Banana nanica 1 Unidade(s) média(s) (65g)	Banana prata 1 Unidade(s) grande(s) (55g)
Biomassa de banana verde integral 5 Colher(es) de sopa (100g)	Caju cru 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 12 Unidade(s) (84g)	Ciriguela 4 Unidade(s) (80g)
Damasco desidratado 2 Unidade(s) média(s) (18g)	Figo seco 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 2 Colher(es) de sobremesa cheia(s) (52g)	Geléia de frutas 1 Colher(es) de sopa rasa(s) (22g)
Goiaba 1 Unidade(s) pequena(s) (105g)	Graviola 0.5 Unidade(s) (115g)
Jabuticaba 20 Unidade(s) média(s) (100g)	Jaca 5 Bago(s) (60g)
Kiwi 2 Unidade(s) pequena(s) (130g)	Laranja lima 1 Unidade(s) média(s) (140g)
Limão tahiti 2 Unidade(s) pequena(s) (160g)	Mamão formosa 1 Fatia(s) média(s) (170g)
Mamão papaia 0.5 Unidade(s) pequena(s) (135g)	Manga Palmer 0.5 Unidade(s) média(s) (70g)
Manga Tommy Atkins 1 Unidade(s) média(s) (140g)	Mangaba 6 Unidade(s) (156g)
Maracujá 1 Unidade(s) grande(s) (100g)	Maçã Fuji 1 Unidade(s) pequena(s) (90g)
Maçã argentina 1 Unidade(s) pequena(s) (80g)	Maçã desidratada 12 Unidade(s) média(s) (17g)
Melancia 1 Fatia(s) média(s) (200g)	Melão 2 Fatia(s) grande(s) (230g)
Mirtilo ou Blueberry 1 Xícara(s) de chá (100g)	Morango 10 Unidade(s) (200g)
Nectarina 1 Unidade(s) pequena(s) (130g)	Nêspera 3 Unidade(s) grande(s) (120g)
Pera Park crua 1 Unidade(s) média(s) (110g)	Pera Willians crua 1 Unidade(s) média(s) (110g)
Pinha/Fruta do conde 1 Unidade(s) média(s) (60g)	Pitanga 16 Unidade(s) (160g)
Polpa de biomassa de banana verde 4 Colher(es) de sopa (75g)	Polpa de cupuaçu congelada 1 Polpa(s) (130g)
Pêssego desidratado 0.5 Unidade(s) média(s) (18g)	Pêssego 2 Unidade(s) média(s) (120g)
Romã 6 Colher(es) de sopa cheia(s) (90g)	Suco concentrado de uva 0.5 Copo(s) médio(s) (100ml)
Suco de laranja lima 1 Copo(s) americano(s) pequeno(s) (165ml)	Tamarindo 3 Unidade(s) (24g)

Tangerina poncã 1 Unidade(s) média(s) (135g)	Tâmara desidratada 2 Colher(es) de sopa (20g)
Uva Rubi ou Itália 15 Unidade(s) (120g)	Uva passa 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 16 Unidade(s) (15g)	Castanha de baru 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (15g)
Castanha-de-caju torrada 8 Unidade(s) (20g)	Castanha-do-Brasil/Pará crua 4 Unidade(s) (16g)
Farinha de amêndoa 1 Colher(es) de sopa (15g)	Farinha de coco 4 Colher(es) de chá (24g)
Farinha de grão de Bico 2 Colher(es) de sopa rasa(s) (20g)	Leite de amêndoas 1 Copo(s) médio(s) (200ml)
Macadâmia cru 5 Unidade(s) (15g)	Macadâmia torrada com sal 5 Unidade(s) (15g)
Mix de castanhas 2 Colher(es) de sopa (25g)	Noz crua 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 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (19g)	Semente de abóbora 2 Colher(es) de sopa rasa(s) (30g)
Semente de chia 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g)	Semente de gergelim 1 Colher(es) de sopa rasa(s) (15g)
Semente de girassol 1 Colher(es) de sopa rasa(s) (15g)	Semente de linhaça 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g)

Grupo 12: Pães e Fibras

Amaranto em grão cozido 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (80g)	Amido de milho cru 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 4 Unidade(s) (20g)	Bolacha de arroz 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 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (45g)	Farelo de Aveia cozido 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 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (20g)	Granola Caseira 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 2 Colher(es) de sopa (18.5g)	Polvilho doce 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (20g)
Pão de forma de milho 1 Fatia(s) (25g)	Pão de forma integral 1 Fatia(s) (25g)
Pão de forma sem glúten 1 Fatia(s) (25g)	Pão de forma tradicional 1 Fatia(s) (25g)
Pão francês 0.5 Unidade(s) (25g)	Pão sírio/pita 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 6 Colher(es) de sopa cheia(s) (180g)	Coalhada desnatada 6 Colher(es) de sopa cheia(s) (180g)
Creme de ricota light 3 Colher(es) de sopa (60g)	Creme de ricota 3 Colher(es) de sopa (60g)
Iogurte grego desnatado 1 Unidade(s) (100g)	Iogurte natural desnatado 1 Unidade(s) (170ml)
Iogurte natural proteico 1 Copo(s) americano(s) pequeno(s) (165g)	Iogurte natural sem lactose 1 Copo(s) médio(s) (200ml)
Iogurte natural 1 Unidade(s) (170ml)	Leite Semi desnatado em pó 1 Colher(es) de sopa (25g)
Leite Semi desnatado 1 Copo(s) americano(s) duplo(s) (240ml)	Leite de Soja 1 Copo(s) americano(s) duplo(s) (240ml)
Leite de vaca desnatado UHT 1 Copo(s) americano(s) duplo(s) (240ml)	Leite de vaca desnatado em pó 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (20g)
Leite de vaca integral UHT 1 Copo(s) americano(s) duplo(s) (240ml)	Leite de vaca integral em pó 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 1 Fatia(s) média(s) (30g)	Queijo de soja/Tofu 2 Fatia(s) grande(s) (100g)
Queijo minas frescal light 2 Fatia(s) pequena(s) (40g)	Queijo minas frescal 2 Fatia(s) pequena(s) (40g)
Queijo minas meia cura 2 Fatia(s) pequena(s) (40g)	Queijo muçarela de búfala 1 Fatia(s) média(s) (30g)
Queijo muçarela 1 Fatia(s) grande(s) (30g)	Queijo parmesão 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (15g)
Queijo prato 2 Fatia(s) média(s) (30g)	Queijo tipo cottage 4 Colher(es) de sopa rasa(s) (60g)

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

Grupo 14: Suplementos Alimentares

Albumina 0.5 Porção(ões) (17g)	BCAA em pó sem sabor 2 Medidor(es) (10g)
Blend proteico mix de 7 fontes 0.5 Porção(ões) (23.5g)	Caseína 0.5 Porção(ões) (16.5g)
Glutamina 2 Colher(es) de chá (10g)	Proteína isolada da carne 0.5 Porção(ões) (19g)
Proteína isolada da ervilha 0.5 Porção(ões) (19.5g)	Proteína isolada de soja 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 0.5 Porção(ões) (17g)	Whey protein hidrolisado e isolado 0.5 Porção(ões) (16.5g)
Whey protein isolado e concentrado 0.5 Porção(ões) (16g)	Whey protein isolado 0.5 Porção(ões) (15g)
Whey protein puro 0.5 Porção(ões) (15g)	

Grupo 15: Açúcares

Achocolatado em pó 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (15g)	Açúcar de coco 1 Colher(es) de sobremesa rasa(s) (9g)
Açúcar demerara 1 Colher(es) de sobremesa rasa(s) (9g)	Açúcar light 1 Colher(es) de sopa rasa(s) (10g)
Açúcar mascavo 1 Colher(es) de sopa rasa(s) (11g)	Açúcar 1 Colher(es) de sobremesa rasa(s) (9g)
Batata doce em pó 1 Colher(es) de sopa (17g)	Caldo de agave azul 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) 1 Colher(es) de sopa (15g)	Maltodextrina 1 Colher(es) de sopa rasa(s) (10g)
Mel 1 Colher(es) de sopa rasa(s) (15g)	Melado de cana 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
Iogurte natural	Iogurte 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		