

DIETA 2200KCAL

Café da Manhã - 1º opção

1 fatia de pão integral	70 calorias
1 colher de chá de requeijão light	25 calorias
1 copo de vitamina de frutas (banana e morango)	150 calorias

Café da Manhã - 2º opção

1 fatia de mamão papaia com granola	120 calorias
1 iogurte natural com mel	100 calorias

Almoço

8 colheres de sopa de arroz branco	240 calorias
4 colheres de sopa de feijão	120 calorias
Salada de folhas verdes com pepino, cenoura e azeite	40 calorias
150g de frango grelhado	225 calorias
200ml Coca-Cola Zero	0 caloria

Lanche - 1º opção

1 maçã	70 calorias
10 amêndoas	70 calorias
1 iogurte natural desnatado	60 calorias

Lanche - 2º opção

1 pera	85 calorias
1 barra de cereal	90 calorias
1 iogurte grego	80 calorias

Jantar

Omelete de 3 ovos com tomate e espinafre	200 calorias
1 batata-doce média cozida	110 calorias