

## ESQUEMA ALIMENTAR DE 2800 KCAL

### DESJEJUM 07:00 HORAS:

---

**Opção 1:** Voxx 2 medidores **para** 200 ml de leite semidesnatado + 2 fatias 25g de pão integral **com** 2 fatias de presunto de frango **ou** peru + 2 colheres de chá de creme vegetal.

**Opção 2:** Voxx 2 medidores **para** 200 ml de leite semidesnatado + 1 unidade 60g de tapioca **com** 1 fatia de mortadela + 1 colher de café de manteiga.

### LANCHE DA MANHÃ 10:00 HORAS:

---

**Opção 1:** 2 unidades 25g de barra de cereal Nutry de castanhas.

**Opção 2:** Mix **com** 2 colheres de sopa de amendoim cru + 1 colher de sopa de uva passas.

**Opção 3:** 1 unidade de 120 ml de iogurte **com** 2 colheres de sopa de granola.

### ALMOÇO 12:00 HORAS:

---

4 colheres de sopa de arroz cozido **com** 1 colher de chá de linhaça + 4 colheres de sopa de feijão cozido + 1 bife 100g grelhado + salada (2 tipos de Vegetal A + 1 tipo de Vegetal B + 1 tipo de Vegetal C) + 1 colher de sopa de azeite de oliva.

**Sobremesa** 1 unidade 80g de laranja.

### LANCHE DA TARDE 14:00 HORAS:

---

**Opção 1:** 1 fatia média 120g de mamão formosa **com** 2 colheres de sopa de aveia em flocos + 1 colher de sopa de mel de abelha.

**Opção 2:** 1 unidade de maçã **com** 2 colheres de sopa de granola.

**Opção 3:** 1 unidade 20g de biscoito clube social integral + 1 copo 200ml de suco de frutas natural.

### LANCHE DA TARDE 16:00 HORAS:

---

**Opção 1:** 2 fatias 25g de pão integral **com** 2 fatias de presunto de peru + 2 colheres de chá de creme vegetal + Voxx 2 medidores **para** 200 ml de leite semidesnatado.

**Opção 2:** 1 unidade de tapioca 60g **com** 1 fatia média 25g de queijo minas + 1 colher de chá 10g de geleia de frutas + Voxx 2 medidores **para** 200 ml de leite semidesnatado.

**Opção 3:** 1 copo 200 ml de salada de frutas **com** 1 colher de sopa de mel de abelha + 2 colheres de sopa de granola + Voxx 2 medidores **para** 200 ml de leite semidesnatado

### **JANTAR 20:00 HORAS:**

---

4 colheres de sopa de arroz cozido **com** 1 colher de chá de linhaça **+** 4 colheres de sopa de feijão cozido **+** 1 bife 100g grelhado **+** salada (2 tipos de Vegetal A **+** 1 tipo de Vegetal B **+** 1 tipo de Vegetal C) **+** 1 colher de sopa de azeite de oliva.

### **CEIA 30 MINUTOS ANTES DE DORMIR:**

---

Voxx 2 medidores **para** 200 ml de leite semidesnatado.

### **OPÇÕES DE SUBSTITUIÇÃO**

---

**Em substituição escolher apenas um alimento de cada grupo**

#### **GRUPO 01- PÃES E SIMILARES :**

3 colheres de sobremesa de aveia em flocos **ou** 1 unidade de barra de cereal de frutas **ou** ½ unidade de barra de cereal **com** frutas e chocolate **ou** 3 unidades de biscoito de leite **ou** maisena **ou** 2 unidades de biscoito água e sal **ou** ½ pacotinho de biscoito integral clube social **ou** nesfit **ou** ½ pedaço de bolo comum **ou** 1 colher de servir de cuscuz **ou** 1 fatia de pão de forma integral **ou** 1 unidade de biscoito de queijo **ou** pão de queijo **ou** 1 unidade de pão francês sem miolo **ou** ½ unidade de pão francês sem miolo **ou** 3 unidades de torrada integral Bauducco **ou** ½ xícara de chá de sucrilhos **ou** ½ xícara de café de granola.

#### **GRUPO 02 – RECHEIO DE PÃES E BISCOITO:**

½ colher de chá de creme de amendoim **ou** 1 colher de chá de geléia de frutas **ou** 1 colher de chá de maionese light **ou** 1 colher de café de manteiga **ou** 1 colher de chá de creme vegetal **ou** ½ colher de sopa de mel de abelha **ou** 3 colheres de chá de requeijão light.

#### **GRUPO 03 – CARNES E OVOS:**

1 pedaço de frango assado **ou** 6 colheres de sopa de frango desfiado **ou** 1 filé grande de frango grelhado **ou** 4 colheres de sopa de strogonoff **ou** 4 colheres de sopa de carne moída de soja **ou** 4 colheres de sopa de atum em conserva **ou** 1 posta de peixe ensopado **ou** 2 filés de peixe grelhado **ou** 2 unidades de ovos cozidos.

#### **GRUPO 04 – ARROZ:**

4 colheres de sopa de arroz cozido **ou** 3 colheres de sopa de arroz integral **ou** 6 colheres de sopa de batata inglesa cozida **ou** 4 fatias de batata doce cozida **ou** 3 colheres de sopa de farinha de mandioca **ou** 4 colheres de sopa de inhame cozido **ou** 5 colheres de sopa de macarrão cozido **ou** 4 colheres de sopa de mandioca cozida **ou** 7 colheres de sopa de milho verde **ou** 3 colheres de sopa de purê de batatas **ou** 4 colheres de sopa de purê de mandioca.

#### **GRUPO 05 – FEIJÃO:**

2 colheres de sopa de feijão cozido **ou** 3 colheres de sopa de grão de bico **ou** 5 colheres de sopa de lentilha cozida **ou** 3 colheres de sopa de soja cozida .

#### **GRUPO 06 – LEITE E DERIVADOS:**

½ copo americano de coalhada **ou** 1 copo americano de coalhada light **ou** 1 unidade de iogurte desnatado **ou** ½ unidade de iogurte integral **ou** 1 xícara de chá de leite desnatado **ou** 2 colheres de sopa de leite desnatado em pó **ou** ½ xícara de chá de leite integral **ou** 1 colher de sopa de leite integral em pó **ou** 1 unidade de Yakult.

#### **GRUPO 07 – PROTEÍNA PARA LANCHES:**

2 colheres de sopa de atum **ou** 2 colheres de sopa de carne de soja **ou** 2 colheres de sopa de frango desfiado **ou** omelete com 1 ovo de galinha **ou** 1 unidade de ovo de galinha cozido **ou** 3 colheres de sopa de queijo cottage **ou** 1 fatia de queijo minas fresco **ou** 1 fatia de queijo mussarella **ou** 1 unidade de queijo Polenguinho **ou** 2 unidades de queijo Polenguinho light **ou** 2 fatias de ricota.

#### **GRUPO 08 – FRUTAS:**

1 colher de sopa de abacate **ou** 2 fatias de abacaxi **ou** 2 colheres de sopa de açaí **ou** 3 unidades de ameixa preta **ou** 6 unidades de ameixa vermelha **ou** 1 unidade de banana prata **ou** 2 unidades de caju **ou** ½ unidade de caqui **ou** 3 unidades de carambola **ou** ½ unidade de goiaba **ou** 1 unidade de kiwi **ou** 1 unidade de laranja **ou** 1 unidade de maçã **ou** 1 fatia de mamão formosa **ou** ½ unidade de mamão papaia **ou** ½ unidade de manga **ou** 1 unidade de maracujá **ou** 1 fatia de melancia **ou** 2 fatias de melão **ou** 11 unidades de morango **ou** 1 unidade de pêra **ou** 1 unidade de pêssego **ou** ½ copo 100ml de salada de frutas **ou** 6 unidades de ameixa seca **ou** 1 colher de sopa de uva passas.

#### **GRUPO 09 – CASTANHAS:**

2 unidades de amêndoa **ou** 2 unidades de amendoim **ou** 2 unidades de avelã **ou** 1 unidade de castanha de caju **ou** 1 unidade de castanha do Pará **ou** 1 colher de chá de linhaça **ou** 1 colher de café de semente de girassol.

#### **GRUPO 10 – DOCES:**

1 colher de sobremesa de açúcar **ou** 1 colher de sopa de mel de abelha **ou** 1 colher de sopa de açúcar mascavo.

#### **GRUPO 11 – ÓLEOS :**

1 colher de sopa de azeite de oliva **ou** 1 colher de chá de óleo de canola **ou** 1 colher de chá de óleo de girasol **ou** 1 colher de chá de óleo de algodão.

#### **GRUPO 12 – VEGETAL A:**

Abobrinha, acelga , agrião , aipo , alface , almeirão , berinjela , bertalha , brócolis , caruru , chicória , cebola , cebolinha , coentro , hortelã , jiló , maxixe , pepino , pimentão , rabanete , repolho , salsa , taioba , couve , couve-flor , espinafre.

#### **GRUPO 13 – VEGETAL B:**

1 porção = 1 colher de servir

Abóbora ou beterraba ou cenoura ou chuchu ou ervilha ou nabo ou quiabo ou vagem.

#### **GRUPO 14 – VEGETAL C:**

1 unidade pequena 150g de batata doce **ou** 1 unidade média de batata inglesa **ou** 3 pedaços de mandioca.