

DIETA 1000KCAL

Café da Manhã - Opção 1

200ml de leite	110 calorias
1 fatia de pão de forma	60 calorias
1 colher de chá de requeijão light	20 calorias
1 xícara de café com adoçante	0 caloria

Lanche da Manhã

1 laranja média	50 calorias
-----------------	-------------

Almoço

100g de peito de frango	220 calorias
75g de arroz branco	100 calorias
Salada de alface e tomate	10 calorias
200ml Coca-Cola Zero	0 caloria

Lanche da Tarde

1 maçã	60 calorias
1 xícara de café com adoçante	0 caloria

Jantar

100g de peito de frango	220 calorias
75g de arroz branco	100 calorias
Salada de alface e tomate	10 calorias
200ml Coca-Cola Zero	0 caloria