

DIETA 2700KCAL

Café da Manhã - 1º opção

2 fatias de pão integral	140 calorias
1 colher de sopa de pasta de amendoim	60 calorias
1 copo de vitamina de banana com aveia	150 calorias

Café da Manhã - 2º opção

1 pão francês com requeijão light	120 calorias
1 fatia de queijo minas	40 calorias
200ml de suco de laranja natural	85 calorias

Almoço

10 colheres de sopa de arroz branco	300 calorias
4 colheres de sopa de feijão	120 calorias
Salada de rúcula e cenoura com azeite	40 calorias
150g de frango grelhado	225 calorias
200ml Coca-Cola Zero	0 caloria

Lanche - 1º opção

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

Lanche - 2º opção

1 maçã	70 calorias
10 amêndoas	70 calorias
1 iogurte natural com chia	80 calorias

Jantar

Omelete de 4 ovos com espinafre e tomate	280 calorias
1 batata-doce média cozida	110 calorias