

## Dieta de 2100 Kcal

<b>KCAL</b>	<b>2072</b>	<b>CÁLCIO</b>	<b>1147 mg</b>
<b>CARBOIDRATOS</b>	<b>58% - 303,40g</b>	<b>FERRO</b>	<b>14,79 mg</b>
<b>PROTEÍNAS</b>	<b>21% - 109,98g</b>	<b>ZINCO</b>	<b>14,95 mg</b>
<b>GORDURAS</b>	<b>21% - 50,14g</b>	<b>COLESTEROL</b>	<b>153,05 mg</b>
<b>FIBRAS</b>	<b>37,24 g</b>	<b>GORD. SATURADA</b>	<b>12,75g – 5,5%</b>

<b>Refeição</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Substituições</b>
<b>Café da Manhã</b>	2 fatias de pão integral	1 porção grupo 1
	1 copo (requeijão) de leite com café	1 porção grupo 7
	1 colher de sopa de requeijão	1 porção grupo 7 ou 1 ponta de faca de margarina
	2 fatias finas de peito de peru	2 fatias finas de presunto magro
	0,5 unidade de mamão papaya	1 porção grupo 4
<b>Lanche da Manhã</b>	1 maçã	1 porção grupo 4
	1 iogurte desnatado	1 porção grupo 7
	1 pct biscoito individual integral	1 porção grupo 1
<b>Almoço/Jantar</b>	6 colheres (sopa) de arroz (integral)	1,5 porção do grupo 2
	1 concha pequena de feijão	1 porção do grupo 5
	0,5 bife médio grelhado	0,5 porção do grupo 6
	1 prato de sobremesa de alface	1 porção do grupo 3
	7 rodela de cenoura	1 porção do grupo 3
	1 pêra	1 porção grupo 4
<b>Lanche da tarde</b>	1 xícara de chá de camomila	Erva-doce, cidreira, hortelã
	2 unidades de torrada integral	0,5 porção grupo 1
	1 colher de sopa de geleia de fruta	1 colher de sopa de requeijão light ou 1 ponta de faca de margarina
	1 fatia média de queijo minas	1 porção grupo 7
	Ou	
	3 biscoitos integral	0,5 porção grupo 1
	1 suco de caixinha	1 chá gelado zero
	1 fruta	1 porção grupo 4
	1 polenguinho light	1 porção grupo 7
	Ou	
	1 fatia de pão integral	0,5 porção grupo 1
	1 fatia de peito de peru	1 fatia de presunto magro
	1 fatia de queijo branco	1 porção grupo 7
	1 lata de chá zero	1 suco de caixinha light
<b>Ceia</b>	1 banana média	1 porção grupo 4
	2 colheres de sopa de aveia em flocos	2 colheres de sopa de granola diet