

# DIETA 2400KCAL

## 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 frutas (banana e morango)	150 calorias

## Café da Manhã - 2º opção

1 fatia de pão francês	120 calorias
1 fatia de queijo minas	60 calorias
200ml de leite desnatado	60 calorias

## Almoço

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

## Lanche - 1º opção

1 pera	85 calorias
1 barra de cereal	90 calorias
1 iogurte natural com chia	70 calorias

## Lanche - 2º opção

1 maçã	70 calorias
1 iogurte grego zero	80 calorias
10 amêndoas	70 calorias

## Jantar

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