

DIETA 2300KCAL

Café da Manhã - 1º opção

2 fatias de pão integral com 1 colher de sopa de requeijão	140 calorias
1 fatia de queijo branco	40 calorias
1 copo de vitamina de banana com leite desnatado	150 calorias

Café da Manhã - 2º opção

1 fatia de pão francês com queijo minas	120 calorias
1 iogurte natural com aveia	120 calorias
200ml de suco de laranja	85 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 banana	90 calorias
10 castanhas-de-caju	70 calorias
1 iogurte grego zero	80 calorias

Lanche - 2º opção

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

Jantar

Sanduiche de pão integral com omelete (3 ovos) e espinafre	300 calorias
--	--------------