

DIETA 2900KCAL

Café da Manhã - 1º opção

2 fatias de pão integral com requeijão light	140 calorias
200ml de leite desnatado	60 calorias
1 banana	90 calorias
1 colher de sopa de pasta de amendoim	60 calorias

Café da Manhã - 2º opção

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

Almoço

11 colheres de sopa de arroz branco	330 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 maçã	70 calorias
10 castanhas-do-cajú	70 calorias
1 iogurte natural com chia	70 calorias

Lanche - 2º opção

1 pera	85 calorias
1 barra de cereal	90 calorias
1 iogurte grego zero	80 calorias

Jantar

Sanduíche de pão integral com omelete (4 ovos), espinafre e queijo branco	400 calorias
---	--------------