

DIETA 3100KCAL

Café da Manhã - 1º opção

2 fatias de pão integral com margarina light	140 calorias
1 copo de vitamina de frutas (banana e morango)	200 calorias
10 castanhas-de-caju	90 calorias

Café da Manhã - 2º opção

1 pão francês com pasta de amendoim	120 calorias
1 iogurte natural com aveia	120 calorias
1 fatia de mamão papaia	50 calorias

Almoço

11 colheres de sopa de arroz branco	330 calorias
5 colheres de sopa de feijão	150 calorias
Salada de alface, 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 amêndoas	70 calorias
1 iogurte natural com chia	70 calorias

Lanche - 2º opção

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

Jantar

Omelete de 4 ovos com espinafre, tomate e queijo branco	400 calorias
1 batata-doce média cozida	110 calorias