

Lista de alimento da dieta

- 300g de Arroz, tipo 1, cozido
- 50g de Aveia, flocos, crua
- 100g de Pão, aveia, forma
- 100g de Cenoura, crua
- 150g de Inhame, cru
- 200g de Banana, prata, crua
- 20g de Queijo, mozzarella
- 165g de Grão-de-bico, cru
- 128g de Carne, bovina, seca, cozida
- 30g de whey

Total de calorias da Dieta = 2473kcal

Valores de micronutrientes da dieta

Micros	Valor na dieta	Recomendado	Deficiência
Cálcio(mg)	578.74	1000.0	421.26
Magnésio(mg)	491.35	260.0	<= 0
Manganês(mg)	9.27	2.3	<= 0
Fósforo(mg)	1246.48	700.0	<= 0
Ferro(mg)	20.02	14.0	<= 0
Sódio(mg)	3223.95	2400.0	<= 0
Potássio(mg)	4268.17	3500.0	<= 0
Cobre(mg)	1.97	0.9	<= 0
Zinco(mg)	21.30	7.0	<= 0
Retinol(mcg)	21.80	600.0	578.20
Tiamina(mg)	1.34	1.2	<= 0
Riboflavina(mg)	0.21	1.3	1.09
Piridoxina(mg)	1.74	1.3	<= 0
Niacina(mg)	5.20	16.0	10.80
Vitamina C(mg)	57.41	45.0	<= 0

Valores de macronutrientes da dieta

- Proteína = 131g
- Lipídeos = 55g
- Carboidrato = 372g
- Fibra = 45g

Lista de substituição de alimentos

Grupo 1: Baixa Caloria

Cacau 1 Col. S. Ras (10g)
Café infusão (10%) 1 X. café (80ml)
Chá Mate, infusão (5%) 1 X. chá (180ml)
Chá preto, infusão (5%) 1 X. chá (180ml)
Chás, infusão (5%) 1 X. chá (180ml)
Gengibre cru 1 Col. Chá (10g)
Água com limão (1/2 und, P,) 1 Copo A. (170ml)

Grupo 2: Vegetais A ou Folhosos

Acelga 1 porção(ões)(50g)
Agrião 1 porção(ões)(50g)
Alface, crespa/lisa/americana 1 porção(ões)(50g)
Alface, roxa 1 porção(ões)(50g)
Alfafa, broto 1 porção (50g)
Almeirão, cru 1 porção(ões)(50g)
Aspargo 12 Und. M. (100g)
Bertalha 1 porção(ões)(50g)
Brócolis, folhas 1 porção(ões)(50g)
Chicória 1 porção(ões)(50g)
Couve manteiga, crua 1 porção(ões)(50g)
Couve, refogada 2 Col. S. CH (50g)
Espinafre, cru 1 porção(ões)(50g)
Espinafre, refogado 2 Col. S. CH (50g)
Mostarda, folhas 1 Porção (50g)
Repolho 1 porção(ões)(50g)
Rúcula 1 porção(ões)(50g)
Salada de folhas, cru (alface lisa, roxa e rúcula) 1 porção (50g)
Taioba 1 porção (50g)

Grupo 3: Vegetais B e Hortalças

Abobrinha italiana, cozida 2 Col. A. (135g)
Abobrinha italiana, refogada 1 Esc. (95g)
Abóbora cabotian, cozida 1 Col. S. (37g)
Abóbora moranga, cozida 2 Col. S. (65g)
Alcachofra cozida 1 Und. M. (35g)
Alho poró 10 Rodelas M. (60g)
Berinjela cozida 4 Col. S. (90g)
Beterraba cozida 2 Ft. G (55g)
Beterraba crua 3 Col. S. (35g)
Broto de bambu 1 porção(ões)(80g)

Broto de feijão 2 Col. Serv. (70g)
Brócolis cozido 1 Xíc. (90g)
Cebola, Cozida 4 Col. S. (40g)
Cenoura cozida 3 Col. S. (60g)
Cenoura crua 4 Col. S. (52g)
Cenoura, baby 0.5 Pacote P. (52g)
Chuchu cozido 4 Col. S. (83g)
Couve-flor cozida 1 Esc. (100g)
Jiló cozido 1 Col. S. (50g)
Palmito pupunha, em conserva 5 Col. S. (75g)
Pepino cru 0.5 Und. G. (100g)
Pimentão amarelo, cru 1 Und. G. (70g)
Quiabo cozido 2 Col. S. (90g)
Rabanete cru 4 Und. G. (150g)
Shimeji 3 Col. S. (120g)
Sopa de legumes 1 Co. P. Ch. (60g)
Tomate cereja 0.5 X. Chá (100g)
Tomate salada 3 Ft. G (80g)
Vagem cozida 1 Col. A. (50g)

Grupo 4: Carnes e Proteínas

Clara de ovo cozida 4 Und. (110g)
Clara de ovo pasteurizada 0.5 Copo A. (100ml)
Ovo de codorna 10 Und. (110g)
Ovo de galinha cozido 2 Und. G. (110g)
Ovo frito/mexido, sem óleo 2 Und. M. (110g)

Grupo 5: Cereais e Tubérculos

Arroz 7 grãos 1 Col. S. (25g)
Arroz integral, cozido 1.5 Col. S. (30g)
Arroz negro, cozido 1 Col. S. CH (30g)
Batata baroa, cozida 1.5 Col. S. (40g)
Batata doce, cozida 1 Fatia P. (40g)
Batata inglesa, cozida 2 Col. S. (60g)
Batata inglesa, sauté 2 Col. S. Ch. (50g)
Batata yacon, cozida 2 Col. S. (65g)
Inhame cozido 1 Col. S. (27g)
Macarrão de arroz, cozido 1 Col. S. (30g)
Macarrão de milho, cozido, Fitfood1 Col. S. (27g)
Macarrão integral, cozido 1 Col. S. (28g)
Mandioca cozida 1 Col. S. (25g)
Painço cozido 2 Col. S (30g)

Quinoa cozida 1 Col. S. (35g)

Grupo 6: Feijão e Leguminosas

Carne de soja, cozida 1 Col. S. (30g)

Ervilha enlatada 2 Col. S. CH (55g)

Ervilha, em vagem 2 Col. S. CH (50g)

Feijão Azuki, cozido 1 Co. Ch. (30g)

Feijão Branco, cozido 1 Co. Ch. (29g)

Feijão carioca (50% grão, 50%caldo)1 Co. P Ch. (55g)

Feijão preto (50% grão, 50%caldo)1 Co. Ch. (55g)

Feijão verde 2 Col. S. (37g)

Grão de Bico, cozido 1 Col. S. (28g)

Lentilha Rosa 1 Col. S. Ch. (25g)

Lentilha, cozida 1 Co. Ch. (46g)

Grupo 7: Óleos e Gorduras

Azeite de oliva 1 Col. S. (12g)

Manteiga Ghee 1 Col. S. (10g)

Manteiga, sem sal 1 Col. S. (12g)

Óleo de Abacate 1 Col. S. (12g)

Óleo de Gergelim 1 Col. S. (12g)

Óleo de coco 1 Col. S. (15ml)

Grupo 8: Alimentos Gordurosos

Azeitona, preta 12 Unid. (50g)

Azeitona, verde 18 Unid. (70g)

Gema de ovo cozida 2 Und. (40g)

Leite de coco 1 X. café (60ml)

Pão de queijo 1 Und. (35g)

Grupo 9: Frutas Comuns

Abacaxi 2 Ft. P (120g)

Abacaxi, desidratado 10 Und. M. (21g)

Acerola 10 Und. (190g)

Ameixa crua 2 Und. (110g)

Ameixa, seca 5 Und. M. (24g)

Amora preta crua 7 Col. S. Ch. (150g)

Amora 7 Col. S. Ch. (150g)

Banana da terra 0.5 Und. (45g)

Banana nanica 1 Und. M. (70g)

Banana prata 1 Und. (55g)

Caju cru 1 Und. (150g)

Cajá 2 Und. (130g)

Caqui 1 Und. (80g)

Damasco, desidratado 2 Und. M. (18g)
Fruta do conde (pinha)
0.5 Und. P. (65g)
Goiaba 1 Und. (120g)
Graviola 2 Und. (100g)
Jabuticaba 18 Und. M. (95g)
Jaca 5 bagos (65g)
Kiwi 2 Und. (130g)
Laranja 1 Und. (130g)
Limão 4 Unid. P. (130g)
Mamão formosa 1 Ft. M (120g)
Mamão papaia 0.5 Und. P. (135g)
Manga Palmer 1 Uni. P. (100g)
Manga Tommy Atkins, crua 1 Und. (120g)
Maracujá 1 Unid. G. (120g)
Maçã Fuji 1 Unid. P. (100g)
Maçã argentina 1 Und. (85g)
Melancia 1 Ft. M (175g)
Melão 2 Ft. M (185g)
Mirtilo ou Blueberry 25 Und. (100g)
Morango 10 Und. (220g)
Nectarina 1 Unid. G. (140g)
Nêspera 3 Unid. G. (130g)
Pera Park crua 1 Und. M. (110g)
Pera Willians crua 1 Und. M. (110g)
Pitanga in natura 15 Und. (170g)
Polpa de Cupuaçu, congelada 1 Und. (130g)
Pêssego 2.5 Und. P. (150g)
Romã 1 Und. P. (100g)
Seriguela 5 Unid. (75g)
Tangerina, Poncã 1 Und.M. (150g)
Tâmaras, desidratada 2 Col. S. (20g)
Uva Rubi, crua (ou Itália)15 Und. (120g)
Uva, passa 1 Col. S. Ch. (19g)
Água de coco 1 Copo D. CH. (280ml)

Grupo 10: Frutas Oleosas

Abacate 5 Col. S. (120g)
Avocado (EUA)3 Col. S. (70g)
Chocolate (+ de 70%) de cacau 1 Und. P. (22g)
Coco cru 1 Und. (25g)

Coco em flocos, sem açúcar 2 Col. S. (18g)
Coco ralado, sem açúcar 3 Col. S. (40g)
Nibs de Cacau Orgânico (AMMA) 4 Col. Chá (20g)
Polpa de Açaí, congelada 2 Und. (200g)

Grupo 11: Nozes e Sementes

Abóbora, semente 1.5 Col. S. (18g)
Amendoim 1 Col. S. (17g)
Amêndoa torrada 8 Und. (17g)
Avelã 15 Und. (15g)
Castanha de baru 1 Col. S. Ch (15g)
Castanha-de-caju torrada 10 Und. (20g)
Castanha-do-Brasil/Pará crua 3 Und. (15g)
Chia em grãos 2 Col. S. (25g)
Farinha de amêndoa 2 Col. S. Ch. (20g)
Farinha de coco 2 Col. S. Ch. (20g)
Farinha de grão de Bico 2 Col. Chá R. (10g)
Gergelim, semente 1 Col. S. Ch (18g)
Girassol, semente 1.5 Col. S. (18g)
Leite de amendoas 2 Copos P. Ch. (330ml)
Linhaça, farinha 2 Col. S. (25g)
Linhaça, semente 2 Col. S. (25g)
Macadâmia cru 5 Und. (12g)
Macadâmia torrada, com sal 5 Und. (12g)
Mix de castanhas (castanha de caju, amendoa, castanha do para, noz pecan, macadamia) 2 Col. S. (25g)
Noz crua 3 Und. (15g)
Pasta de amendoim integral sem açúcar 1 Col. S. (15g)
Pistache torrado, com sal 1 Col. S. Ch. (18g)
Pistache torrado, sem sal 1 Col. S. Ch. (18g)
Snacks nuts 0.5 Pct. (17g)

Grupo 12: Pães e Fibras

Amaranto em flocos 1 Col. S. (20g)
Aveia flocos crua 1 Col. S. (18g)
Biscoito de polvilho 8 Unid. Rosca (16g)
Bolacha de arroz 2 Und. M. (15g)
Farelo de aveia 3 Col. S. R. (28g)
Granola Caseira 2 Col. S. Rasa (20g)
Milho de pipoca sem óleo 2 Col. S. (18.5g)
Pão sem glúten, tipo forma 1 Ft. (25g)
Quinoa em flocos 1 Col. S. (18g)
Tapioca goma 1 Col. S. (20g)

Torrada sem glúten 4 Und. (24g)

Grupo 13: Laticínios e derivados

Coalhada Desnatada, Ati Latte 1 Unid. (170g)

Iogurte Natural Whey, Lac Free, verde campo 0.5 Pote (125g)

Iogurte natural 1 Und. (185ml)

Maionese feita com tofu 1 Col. S (30g)

Pasta de soja 3 Col. S. Ch. (100g)

Queijo coalho 2 Ft. P. (30g)

Queijo minas, meia cura 1 Ft. G (35g)

Queijo tipo cottage 2 Col. S. (65g)

Queijo tipo ricota 2 Ft. M (60g)

Queijo tofu, soja 1 Und. (110g)

Grupo 14: Suplementos Alimentares

Proteína (ervilha e arroz) 0.5 porção(ões)(19.5g)

Whey protein (Concentrado,isolado e hidrolisado)0.5 porção(ões)(17g)

Grupo 15: Açúcares

Açúcar de coco 3 Col. Chá Ch. (15g)

Açúcar light 1 Col. S. R. (15g)

Açúcar 1 Col. S. R. (15g)

Açúcar, demerara 3 Col. Chá Ch. (15g)

Açúcar, mascavo 3 Col. Chá Ch. (16g)

Batata doce em pó 1 Col. S. (17g)

Caldo de agave azul 1.5 Col. S. (15g)

D-Ribose 1 Col. S. (15g)

Dextrose 1 Col. S. (15g)

Isomaltulose (Palatinose®) 1 Col. S. (15g)

Maltodextrina 1 Col. S. (15g)

Mel 1 Col. S. (18g)

Melado de cana 1 Col. S. (20g)

Waxy Maize 1 Col. S. (15g)

Xylitol 5 Col. Ch. (15g)