



Ana Paula
Planejamento alimentar

07:30 - Café da manhã

Café coado (intenso)	1 Copo americano pequeno (165ml)
Leite de vaca integral UHT	1 Copo americano pequeno (165ml)
Pão de forma	2 Fatia(s) (50g)
Ovo de galinha cozido	1 Unidade(s) média(s) (45g)

09:00 - Colação

Maçã	1 Unidade(s) pequena(s) (80g)
------	-------------------------------

12:00 - Almoço

Arroz branco cozido	1 Escumadeira(s) médias(s) cheia(s) (85g)
Feijão preto cozido	1 Concha rasa (80g)
Sobrecoxa de frango sem pele assada	1 Unidade(s) média(s) (65g)
Brócolis cozido	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (30g)
Beterraba	2 Colher sopa cheia (50g)
Mamão	0.5 Unidade(s) pequena(s) (135g)



15:00 - Lanche

Iogurte natural	1 Unidade(s) (100g)
Uva	10 Unidade(s) média(s) (80g)
Semente de chia	2 Colher(es) de sobremesa cheia(s) (16g)
Mel de abelha	1 Colher sobremesa rasa (9g)

18:00 - Jantar

Arroz branco cozido	1 Escumadeira(s) médias(s) cheia(s) (85g)
Feijão preto cozido	1 Concha rasa (80g)
Patinho grelhado	80g
Acelga	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (12g)
Cenoura crua	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (ralada) (34g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)

21:30 - Jantar

Torrada tradicional	3 Unidade(s) (30g)
Requeijão	1 Colher sopa rasa (15g)
Banana (pequena)	1 Unidade(s) média(s) (40g)
Leite de vaca integral UHT	100ml