|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| pLANEJAMENTO ALIMENTAR | |  | | --- | | mODELO DIABETES e constipação. |  CAFÉ DA MANHÃ  * Mamão ( 300g) Ou Abcaxi ( 2 fatias )Ou Melão ( 200g)   com   * Ovo de galinha ( Forma de cozinhar - pode ser mexido ou cozido) (Unidade: 2)   com   * Queijo minas frescal (Fatia (30g): 1)  REFEIÇÃO 2  * Yogurt integral ( 100 ml)   com   * Castanha de caju ( 15 unidades)  almoço  * Salada ou verdura cozida, ou folhas em geral (Á VONTADE )   com   * Peito de frango ( 150g) Ou Carne bovina( 2 x na semana) ( 100g) Ou Peixe ( Merluza ou Tilápia ) – 170g) |

### REFEIÇÃO 4

* Iogurte desnatado (Copo Americano: 1)

com

* Granola (Colher de sopa (13g): 1) ou Linhaça, semente (Colher De Chá: 3) ou Aveia em flocos finos - Quaker® (Colher de sopa (15g): 1) ou Semente de chia (Colher de sopa: 5) ou Psylium (Grama: 10) ou Semente de chia (Colher de sopa: 5)

### JANTA

* Ovo de galinha ( MEXIDO OU COZIDO) (3 Unidade)

com

* Tomate (2 Colher de sopa cheia em cubos (15g), Orégano seco (1 Colher de café (037g), Orégano seco (1 Colher de café (037g) , Manjericão fresco (5 folhas (3g)

com

* Queijo minas frescal (Fatia (30g): 1)

### REFEIÇÃO 6

* Chá de sene + Camomila ( Infusão) – 5gr de cada folha – para 300 ml de água

COMPOSIÇÃO DA DIETA -

