|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| pLANEJAMENTO ALIMENTAR | |  | | --- | | mODELO DIABETES. |  CAFÉ DA MANHÃ  * Iogurte desnatado (Copo Americano: 1)   com   * Pão integral (Fatia: 2) Ou Raizes ( Banana da terra - 1 pedaço - 50g/ Batata doce - 1 pedaço 60g/ Aipim -1 pedaço - 70g)   com   * Ovo de galinha ( Forma de cozinhar - pode ser mexido ou cozido) (Unidade: 2)   com   * Queijo minas frescal (Fatia (30g): 1)  REFEIÇÃO 2  * Maçã (Unidade: 1)   com   * Chá de canela + gengibre ( 200ml)  almoço  * Salada ou verdura cozida, ou folhas em geral (Á VONTADE )   com   * Peixe não especificado (inteiro, em posta, em filé, etc.) Assado(a) (File: 1) |

### 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 (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

* Leite de vaca desnatado (Copo Americano: 1

COMPOSIÇÃO DA DIETA -

