|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| pLANEJAMENTO ALIMENTAR | |  | | --- | | mODELO DIABETES E METABOLISMO LENTO. |  dESJEJUM ( shot) - Energético  * Curcuma ( 2 colheres de chá cheios)   com   * GENGIBRE EM PÓ ( 2 COLHERES DE CHÁ)   com   * Pimenta Caiena ( meia colher de chá )   com   * Água morna ( 200ml)  REFEIÇÃO 2 (Café da manhã  * Maçã (Unidade: 1) Ou Pera ( 1 und ) Ou Banana ( 1 und)   com   * Chá de canela + gengibre ( 200ml) * Batata doce ( 70g) Ou aipim ( 60 g) Ou Inhame ( 70g) * Com   Ovos de galinha ( mexidos ou cozidos ) -3 unds  Queijo ( minas ou cotagge) – 1 fatia almoço  * Salada ou verdura cozida, ou folhas em geral (Á VONTADE )   com   * Peito de frango ( 100g) Ou Peixe ( Tilápia ou merluza ) -130g |

### REFEIÇÃO 4

* Iogurte desnatado ( baixa gordura) (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 -

