|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| pLANEJAMENTO ALIMENTAR | |  | | --- | | OBJETIVO – emagrecimento E HIPERTENSÃO e insônia |  desjejum  * Chá de cavalinha 200ml  café da manhã • Peito de galinha ou frango Assado(a) (Grama: 150) ou Patinho Assado(a) (Grama: 130) ou Atum (cru) (Grama: 120) ou Soja (cozida) (Grama: 140) ou Queijo minas frescal (Fatia (30g): 2)  com  • Batata doce cozida sem sal (Grama: 55) ou Cuscuz (Grama: 45) ou Inhame (cozido) (Grama: 50) ou Banana da terra Cozido(a) (Grama: 65) LANCHE DA MANHÃ  * Castanha de caju (Unidade: 4) ou Castanha do Pará sem sal (Unidade (4g): 2)  ALMOÇO  * Salada ou verdura cozida, ou folhas em geral (Escumadeira: 2) 84g   com  • Peito de galinha ou frango Assado(a) (Grama: 150) ou Patinho Assado(a) (Grama: 130) ou Merluza, filé, assado (Grama: 210) ou Carne moída (Grama: 120) ou Salmão, filé, com pele, fresco, grelhado (Grama: 110)  com  • Feijão, carioca, cozido (Colher De Sopa Cheia: 3) ou Lentilha cozida (grãos) (Colher de sopa (24g): 1) ou Grão de bico (cozido) (Colher de sopa (24g): 1)  com • Arroz integral (cozido) (Colher de arroz cheia (63g): 2) ou Macarrão Cozido(a) (Grama: 60) ou Macarrão, de arroz, cozido (Grama: 90) |

### LANCHE DA TARDE

* Linhaça, semente (Colher De Chá: 3) ou Aveia em flocos finos - (Colher de sopa (15g): 1)

com

• Iogurte desnatado (Copo Americano: 1)

### janta

* Salada ou verdura cozida, ou folhas em geral (Escumadeira: 2) 84g

com

• Peito de galinha ou frango Assado(a) (Grama: 150) ou Patinho Assado(a) (Grama: 130) ou  
Merluza, filé, assado (Grama: 210) ou Carne moída (Grama: 120) ou Salmão, filé, com pele,  
fresco, grelhado (Grama: 110)

com  
• Batata doce cozida sem sal (Grama: 70) ou Cuscuz, de milho, cozido com sal (Grama: 50) ou  
Inhame (cozido) (Grama: 60) ou Banana da terra (Grama: 40) ou Pão integral (Fatia: 1

### CEIA

* CHÁ DE CAMOMILA + MULUNGU + PASSIFLORA 3-5 COLHERES DE CADA EM 500ML  
  DE ÁGUA 30/40MIN ANTES DE DORMIR

COMPOSIÇÃO DA DIETA -



