|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| pLANEJAMENTO ALIMENTAR | |  | | --- | | mODELO ANSIEDADE. |  CAFÉ DA MANHÃ  * Mingau de aveia ( 30 g de aveia )   com   * Yogurt desnatado – 100ml)  REFEIÇÃO 2  * 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 Psylium (Grama: 10) ou Semente de chia (Colher de sopa: 5)  almoço  * SALADA DE FOLHAS A VONTADE   com   * Peito de galinha ou frango Assado(a) (Grama: 200) ou Patinho Assado(a) (Grama: 175) ou Carne moída (Grama: 160) ou Salmão, filé, com pele, fresco, grelhado (Grama: 150) ou Merluza, filé, assado (Grama: 280)   com   * Feijão, carioca, cozido (Colher De Sopa Cheia: 3) ou Lentilha cozida (grãos) (Colher de sopa (24g): 1) |

### REFEIÇÃO 4

* Banana, prata, crua (Unidade Pequena: 1) ou Uva itália (un: 15) ou Amora (Unidade: 50) ou Tangerina (Grama: 160) ou Abacaxi (Grama: 170)

com

* chocolate amargo (Tablete: 1)

com

* chá de Carqueja (200ml: 1)

### JANTA

* Pão integral (Fatia: 2) Ou Banana (da terra .) Cozido(a) (Grama: 140) Ou Sopa de abobora ( 150g de abobora )

com

* Ovo de galinha Cozido(a) (Unidade: 2) ou Atum em conserva (Grama: 70) ou Queijo minas frescal (Grama: 60) ou Peito de galinha ou frango Assado(a) (Grama: 80) ou Carne moída Cozido(a) (Grama: 65) ou Salmão, filé, com pele, fresco, grelhado (Grama: 60) ou Merluza (cozida) (Grama: 130) ou Patinho Assado(a) (Grama: 70)

### REFEIÇÃO 6

* Água (Copo médio (200ml): 1)

com

* Chá, erva, camomila, ebulição (Grama: 2)

com

* Maracujá (Unidade média (45g): 1
* Obs: Prepare o chá, despejando água fervida sobre a camomila. Deixe tampado por cerca de dez minutos e coe. Bata no liquidificador com a polpa do maracujá, o mel (ou agave) e gelo à vontade. Sirva em seguida.

COMPOSIÇÃO DA DIETA -



