|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| pLANEJAMENTO ALIMENTAR | |  | | --- | | mODELO COLESTEROL ELEVADO. |  CAFÉ DA MANHÃ  * Leite de vaca, desnatado, UHT (1 Copo Cheio (200ml))   com   * Banana (1 Unidade média (75g) Ou   com   * Aveia em flocos (3 Colher De Sopa) Ou Semente de chia ( 2 colheres de sopa)   com   * Clara de ovo de galinha (Unidade (34g): 5) Ou Atum ( 100g)   com   * Maçã (1 Unidade)   Obs: Leite + Banana + Aveia = Batida de Banana REFEIÇÃO 2  * Melão (1 Fatia média (90g) Ou Melancia ( 1 fatia) Ou Tangerina ( 1 und ) Ou Kiwi ( 1 und)  almoço  * Arroz integral (cozido) (Meia Escumadeira média cheia (59g))   com   * Frango em pedaços Cozido(a) (1 Escumadeira)   com   * FOLHAS VERDES ESCURAS ( COUVE / REPOLHO/ ALFACE CRESPA ) – A VONTADE   com   * Abacaxi (2 Fatia pequena )   com     * Peito de galinha ou frango (Bife: 2) Ou Peixe ( merluza / cavala / tilápia ) - 2 bifes - 150g) |

### REFEIÇÃO 4

* Castanha do Pará sem sal (3 Unidade (4g))

com

* Uva itália (Bago (12,4g): 1) Ou Banana ( 1 und ) Ou Kiwi ( 1 und ) Ou Maracujá ( 1 und )

### JANTA

* Filé de frango grelhado (1 Filé pequeno (100g)

com

* Arroz integral (cozido) (3 Colher de sopa cheia (20g)

com

* Brócolis (cozido) (3 Colher de sopa picado (13,23g)

com

* Agrião (1 Prato sobremesa cheio picado (20g)

com

* Tomate (5 Fatia média (15g)

### REFEIÇÃO 6

* Água de coco (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 -

