|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| pLANEJAMENTO ALIMENTAR | |  | | --- | | mODELO CONSTIPAÇÃO. |  CAFÉ DA MANHÃ 07:00  * 50 gramas de banana-da-terra, cozida * 1 xicara de café com 1 colher de chá de óleo de coco * 1 fatia de mamão * com * 1 unidades grandes de ovo, galinha, inteiro, cozido, mexido (61 g) ou   com   * cHÁ DE sene em infusão com 200ml de água  lanche DA MANHÃ 10:00  * 1 colher de sobremesa rasa de PSYLLIUM   com   * 1 fatias de mamão Papaia cru (170 g) ou * 1 unidade média de pera, cru (178 g) ou  almoço 12:00  * 2 salada de legumes( Brocollis / cenoura/ beterraba )- cerca de 200gramas   com   * 150 gramas de peito de frango, sem pele, grelhado |

)

com

* SALADA DE FOLHAS A VONTADE ( ALFACE / COUVE / ACELGA )

### LANCHE DA TARDE 16:00

* 1 colheres de sobremesa rasas de aveia em flocos crua (5 g) ou
* 1 colheres de sopa de semente de linhaça (10 g)

com

* 20 unidades grandes de morango (400 g) ou
* 1 unidade média de goiaba (170 g) ou

### jantar 19:30

* 35 gramas de banana-da-terra, cozida

com

* 110 gramas de peito de frango, sem pele, cozido

### CEIA 21:00

* 1 fatia de mamão Papaia cru (170 g) OU

com

* 1 colheres de sobremesa rasas de aveia em flocos crua (10 g)

com

* GLUTAMINA ( 1 COLHER DE SOPA ) – mARCAS – Vitafor/ max titaniuM

COMPOSIÇÃO DA DIETA -