|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| pLANEJAMENTO ALIMENTAR | |  | | --- | | mODELO EMAGRECIMENTO SEM PATOLOGIA. |  desjejum shot  |  | | --- | | * Chá verde 400ml | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  REFEIÇÃO 1  * Pão integral (Fatia: 1) ou Aipim Cozido(a) (Grama: 50) ou Cuscuz, de milho, cozido com sal (Grama: 55) ou Batata, doce, cozida (Grama: 80) ou Tapioca de goma (Grama: 20) ou Inhame (cozido) (Grama: 55)   com   * Ovo de galinha Cozido(a) (Unidade: 2) ou Queijo minas frescal (Grama: 60) ou Peito de galinha ou frango Assado(a) (Grama: 80) ou Carne moída Cozido(a) (Grama: 65) ou Atum em conserva (Grama: 70)  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)   com   * Banana, prata, crua (Unidade Pequena: 1) ou Maçã (Unidade: 1) ou Mamão, Papaia, cru (Grama: 210) ou pera (Unidade: 1) ou Abacate (Grama: 55) ou Tangerina (Grama: 160) ou Uva itália (un: 15) ou Morango (Unidade média (12g): 20) ou Abacaxi (Grama: 170) ou Goiaba (Grama: 160) ou Melancia (Grama: 250) ou Kiwi (Grama: 145) ou Manga (Grama: 130) ou Amora (Unidade: 50)  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: 4) ou Grão de bico (cozido) (Colher de sopa (24g): 2)   com   * Arroz integral (cozido) (Colher de arroz cheia (63g): 4) ou Lentilha cozida (grãos) (Colher de sopa (24g): 7) ou Macarrão (cozido) (Colher de servir (56g): 2) ou Macarrão, de arroz, cozido (Grama: 180)   com   * Tangerina (Unidade: 1) ou Kiwi (Unidade: 1) ou Laranja (Unidade: 1) |

### REFEIÇÃO 4

* 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)

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 Pão integral (Fatia: 1)

com

* Brócolis (Grama: 50)

com

* chocolate amargo (Tablete: 1)

### REFEIÇÃO 6

* Clara de ovo de galinha (Unidade (34g): 1)

com

* Banana, prata, crua (Unidade Pequena: 1) ou Maçã (Unidade: 1) ou pera (Unidade: 1) ou Mamão papaia (Grama: 210) ou Morango (Unidade média (12g): 25) ou Amora (Unidade: 50)
* chá de cavalinha (200ml: 1)

COMPOSIÇÃO DA DIETA -

