|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| pLANEJAMENTO ALIMENTAR | |  | | --- | | mODELO CELÍACA. |  |  | | --- | | REFEIÇÃO 1  * Aipim Cozido(a) (Grama: 50) ou Batata, doce, cozida (Grama: 80) ou Banana da terra Cozido(a) (Grama: 70) ou Inhame (cozido) (Grama: 55)   com   * Ovo de galinha Cozido(a) (Unidade: 2) ou Peito de galinha ou frango Assado(a) (Grama: 80) ou Carne moída Cozido(a) (Grama: 65)   com   * chá de cavalinha (200ml: 1) |  REFEIÇÃO 3  * Granola SEM GLUTEN (Colher de sopa (13g): 1) ou Semente de chia (Colher de sopa: 5) ou Linhaça, semente (Colher De Chá: 3) ou Psylium (Grama: 10)   com   * Banana, prata, crua (Unidade Pequena: 1) ou Maçã (Unidade: 1) ou Uva Itália (un: 15) ou Mamão, Papaia, cru (Grama: 210) ou Abacaxi (Grama: 170) ou Goiaba (Grama: 160)  almoço  * Salada ou verdura cozida, ou folhas em geral (Escumadeira: 2) 84g   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   * Azeite de oliva (Colher de chá (2,4ml): 1)   com   * Tangerina (Unidade: 1) |

### REFEIÇÃO 4

* Iogurte desnatado (Copo Americano: 1)

com

* Clara de ovo de galinha (Unidade (34g): 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: 100) ou Aipim (Grama: 80) ou Inhame (cozido) (Grama: 90) ou Banana da terra (Grama: 120)

### 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)

com

* chá de cavalinha (200ml: 1)

COMPOSIÇÃO DA DIETA -



