|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| pLANEJAMENTO ALIMENTAR | |  | | --- | | OBJETIVO – emagrecimento E DIABETES E COLESTEROL |  desjejum  * Chá de canela 200ml  café da manhã • 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) LANCHE DA MANHÃ  * Castanha de caju (Unidade: 4) ou Castanha do Pará sem sal (Unidade (4g): 2)  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: 3) ou Lentilha cozida (grãos) (Colher de sopa (24g): 1) ou Grão de bico (cozido) (Colher de sopa (24g): 1)  com • Arroz integral (cozido) (Colher de arroz cheia (63g): 2) ou Macarrão Cozido(a) (Grama: 60) ou Macarrão, de arroz, cozido (Grama: 90)  com   * Quinoa (colher de sopa 2) |

### LANCHE DA TARDE

* Linhaça, semente (Colher De Chá: 3) ou Aveia em flocos finos - (Colher de sopa (15g): 1)

com

• Maçã (Unidade: 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 Banana da terra (Grama: 40) ou Pão integral (Fatia: 1)

com

* Brócolis (Grama: 50)

### CEIA

* 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

• 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 Semente de chia (Colher de sopa: 5) ou Psylium  
(Grama: 10) ou Semente de chia (Colher de sopa: 5)

com

• chá de carqueja (200ml) ou chá de sálvia (200ml) ou chá de insulina vegetal (200ml)

COMPOSIÇÃO DA DIETA -



