|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| pLANEJAMENTO ALIMENTAR | |  | | --- | | mODELO DIABETES e ansiedade. |  CAFÉ DA MANHÃ  * Mingau de aveia ( PREPARAR COM 200ML DE LEITE DESNATADO + 30 GRAMAS DE AVEIA EM FLOCOS + 1 COLHER DE SOPA DE CANELA EM PÓ)   com   * OVO DE GALINHA ( 1UND)   com   * Chá de Mulungu ( 100ml) com 5gr de folha  REFEIÇÃO 2  * Banana ( 1 und) Ou Uvas ( 15 unds ) Ou Pera ( 1 und)   com   * Mix de oleagenosas ( 1 colher de sopa)  almoço  * Salada ou verdura cozida, ou folhas em geral (Á VONTADE )   com   * Peito de frango ( 150g) Ou Carne bovina(2x na semana) ( 130g) |

### REFEIÇÃO 4

* Iogurte desnatado (Copo Americano: 1)

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)

### JANTA

* Ovo de galinha(mexido ou cozido) (3 Unidade) Ou Atum ( 120g)

com

* Tomate (2 Colher de sopa cheia em cubos (15g), Orégano seco (1 Colher de café (037g), Orégano seco (1 Colher de café (037g) , Manjericão fresco (5 folhas (3g)

com

* Queijo minas frescal (Fatia (30g): 1)

### REFEIÇÃO 6

* CHÁ DE CAMOMILA+ CAPIM SANTO ( 200ML + 3GR DE CADA ERVA)

COMPOSIÇÃO DA DIETA -

