|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| pLANEJAMENTO ALIMENTAR | |  | | --- | | mODELO INSÔNIA. |  CAFÉ DA MANHÃ –rESTRIÇÃO CALÓRICA  * Chá de carqueja ( 200ml * Mamão( 3 fatias * Ovo de galinha ( 1 und) * queijo branco( 1 FATIA)  Lanche ( Restrição calórica  * PSILLIUM ( 10 GR ) Ou SEMENTE DE CHIA ( 2 colheres * Bananas ( 2 unidades)  almoço  * Salada ou verdura cozida, ou folhas em geral (Á VONTADE )   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) |

### REFEIÇÃO 4

* Iogurte desnatado (Copo Americano: 1)

com

* 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

* Pão integral (Fatia: 2) ou Cuscuz, de milho, cozido com sal (Grama: 110) ou Batata, doce, cozida (Grama: 160) ou Banana (ouro, prata, d´água, da terra, etc.) Cozido(a) (Grama: 140)

com

* Ovo de galinha Cozido(a) (Unidade: 2) ou Peito de galinha ou frango Assado(a) (Grama: 80) ou Salmão, filé, com pele, fresco, grelhado (Grama: 60) ou Queijo minas frescal (Grama: 60) ou Atum em conserva (Grama: 70) ou Merluza, filé, assado (Grama: 110)

### REFEIÇÃO 6

* CHÁ DE CAMOMILA + MULUNGU + PASSIFLORA 3-5 COLHERES DE CADA EM 500ML DE ÁGUA 30/40MIN ANTES DE DORMIR

com

* Propolís verde , de abelha (20 gotas )

COMPOSIÇÃO DA DIETA -



