

## segunda-feira, junho 26, 2017

	Cals (kcal)	Gord (g)	Sat (g)	Carbs (g)	Fibras (g)	A&#231;&#250;cr (g)	Prot (g)	S&#243;dio (mg)	Col (mg)	Pot&#225;sio (mg)
<b>Café da Manhã</b>										
Ovo Cozido	154	10,57	3,254	1,12	0	1,12	12,53	278	422	126
2 grandes										
Maçãs Gala	71	0,24	0,039	19,06	3,3	14,34	0,36	1	0	
1 média (7 cm de diâmetro)										
Café	5	0,09	0,009	0,19	0	0	0,57	9	0	223
2 canecos (240 ml)										
<b>Total</b>	<b>230</b>	<b>10,9</b>	<b>3,302</b>	<b>20,37</b>	<b>3,3</b>	<b>15,46</b>	<b>13,46</b>	<b>288</b>	<b>422</b>	<b>349</b>
<b>Almoço</b>										
Batata-Doce (sem Casca, Cozido, Fervido)	152	0,28	0,08	35,44	5	11,48	2,74	54	0	460
200 g										
Filezinho de Frango (Sassami)	125	1,4	0,3	0	0		27	0		
1 fração, 113 g										
Brócolis Congelado	22	0		2,6	1,85		2,35			
1/2 x 2 xícaras de chá, 65 g										
Batavo Manteiga Extra sem Sal	74	8,2	4,6	0	0		0	0		
1 colher de sopa, 10 g										
Mamão Formosa	45	0,13	0,042	11,6	1,3	8,32	0,81	5	0	
100 g										
<b>Total</b>	<b>418</b>	<b>10,01</b>	<b>5,022</b>	<b>49,64</b>	<b>8,15</b>	<b>19,8</b>	<b>32,9</b>	<b>59</b>	<b>0</b>	<b>460</b>
<b>Jantar</b>										
Batata-Doce (sem Casca, Cozido, Fervido)	152	0,28	0,08	35,44	5	11,48	2,74	54	0	460
200 g										
Filezinho de Frango (Sassami)	125	1,4	0,3	0	0		27	0		
1 fração, 113 g										

## segunda-feira, junho 26, 2017

	Cals (kcal)	Gord (g)	Sat (g)	Carbs (g)	Fibras (g)	A&#231;&#250;cr (g)	Prot (g)	S&#243;dio (mg)	Col (mg)	Pot&#225;sio (mg)
Brócolis Congelado 1/2 x 2 xícaras de chá, 65 g	22	0		2,6	1,85		2,35			
Ovo Cozido 2 grandes	154	10,57	3,254	1,12	0	1,12	12,53	278	422	126
Abacates 1/4 abacate	80	7,37	1,068	4,29	3,4	0,33	1	4	0	244
<b>Total</b>	<b>533</b>	<b>19,62</b>	<b>4,702</b>	<b>43,45</b>	<b>10,25</b>	<b>12,93</b>	<b>45,62</b>	<b>336</b>	<b>422</b>	<b>830</b>
<b>Lanches/Outros</b>										
Café 4 canecos (240 ml)	9	0,19	0,019	0,38	0	0	1,14	19	0	446
Banana Prata 3 médias	174	0,64	0,218	44,54	5,1	23,85	2,13	2	0	
Pasta de Amendoim 1 colher de sopa	88	7,48	1,516	2,99	0,9	1,32	3,67	69	0	
Farelo de Aveia 3 x 1 colher de sopa, 30 g	102	3,3	0	12,6	4,5		5,4	0		
Leite em Pó Desnatado 2 colheres de sopa, 20 g	67	0	0	10	0		6,8	99		
Achocolatado 2 x 1 colher de sopa, 20 g	75	0,6	0	17	1,2	14	0,8	230		
Whey Protein Concentrado 80% 3 colheres de sopa, 30 g	120	0	0	4,5	0		24	53	0	
Batavo logurte Natural Desnatado 1 unidade, 170 g	72	0,9	0,5	9,4	0		6,5	102		
Batavo Manteiga Extra sem Sal 1 colher de sopa, 10 g	74	8,2	4,6	0	0		0	0		
Mel	64	0	0	17,3	0	17,25	0,06	1	0	11

## segunda-feira, junho 26, 2017

	Cals (kcal)	Gord (g)	Sat (g)	Carbs (g)	Fibras (g)	A&#231;&#250;cr (g)	Prot (g)	S&#243;dio (mg)	Col (mg)	Pot&#225;s sio (mg)
1 colher de sopa										
Total	845	21,31	6,853	118,71	11,7	56,42	50,5	575	0	457
Total	2026	61,84	19,879	232,17	33,4	104,61	142,48	1258	844	2096