

DIETAS PARA HIPERTENSOS (EMAGRECIMENTO)

Nº	Café da manhã	Almoço / Janta	Lanche (3x)	Calorias
1	- leite desnatado - pão integral com queijo minas	- frango ao forno - 4 colheres de sopa de arroz - 2 colheres de sopa de feijão - salada crua de alface, tomate e pepino	- 1 maçã - 2 castanhas ----- - iogurte desnatado com linhaça - 4 torradas integrais com ricota	1200
2	- iogurte desnatado - cereais integrais de aveia	- frango em cubos com molho de tomate - macarrão integral - pimentão, cebola, azeitona, cenoura ralada e brócolis	- vitamina de abacate com leite desnatado ----- - suco de morango - 4 biscoitos integrais	1200
3	- leite desnatado com café - torradas integrais com margarina	- peixe cozido - 2 batatas médias - salada de cebola, vagem e milho	- 1 banana com flocos de aveia - suco verde de couve - 1 pão integral com queijo	1000

<https://www.tuasaude.com/dieta-para-hipertensao/>