



MÉTOD
DE EMAGRECIMENTO
GDF



CARDÁPIO 2100 kcal
MÉTOD GDF



Aviso Importante!

Emagrecer não é fácil e a pior parte é comer o que não se gosta. A maior parte das pessoas desiste das dietas porque comem sempre da mesma forma e por isso houve a necessidade de escrever esse livro digital de cardápios variados.

Para facilitar ainda mais o seu dia a dia foi criado o cardápio de 20 dias para te auxiliar a variar os alimentos e refeições, te deixando livre para seguir uma alimentação balanceada que contabiliza os seus macros e calorias, mas te permite viver.

ATENÇÃO, o presente material é de **uso PESSOAL** e seu compartilhamento, bem como **sua reprodução total ou parcial, seja gráfica ou não, é VEDADA.**

As informações contidas neste material destinam-se ao conhecimento geral e não dispensam o acompanhamento de médicos ou nutricionistas.



Introdução

Nesse e-book você encontrará alguns exemplos de cardápios para você seguir. São cardápios planejados por uma Nutricionista. Com certeza será bem mais fácil seguir sua dieta tendo esses incríveis cardápios como um ponto de referência, um norte.

Nas próximas páginas você encontrará exemplos de cardápios que vão de 1200 a 2000 calorias. Cada uma delas com 20 opções/exemplos de cardápios para você seguir sua dieta conforme os seus cálculos realizados no site TDEE - como é ensinado no Guia da Dieta Flexível.

Obs: esse material NÃO É UMA PRESCRIÇÃO! Pois não tem os MACROS INDIVIDUAIS (sim, macronutrientes são individuais também pra cada pessoa), não se trata apenas de calorias!!

E essas calorias não funcionam pra todo mundo também!! É somente um exemplo de como uma dieta para emagrecimento pode ser variada, gostosa e cheia de nutrientes. Outro ponto importante refere-se ao aspecto nutricional do plano alimentar.

Afinal, não basta contar calorias, é preciso saber montar as refeições de modo que consuma nutrientes importantes para sustentar o corpo, como fibras e proteínas que promovem saciedade, e que abranja todos os componentes que organismo necessita para funcionar corretamente.



Além das fibras e proteínas, nessa conta entram minerais, vitaminas, carboidratos e até mesmo as gorduras. Em outras palavras, a sua dieta precisa ser saudável, nutritiva e equilibrada.

Para garantir que isso aconteça, recomendamos que você busque auxílio de um nutricionista de qualidade para montar o seu cardápio. Além de auxiliar a comer de forma que alcance o seu objetivo de perda de peso, o profissional também levará em conta o cardápio que é seguro para a sua saúde.

Até porque de que adianta emagrecer se ficar passando mal ou precisar para no hospital e, depois de tudo isso, nem ao menos conseguir manter a boa forma.

Dia 1 - 2.100 kcal

Dieta 2100kcal - Modelo 1

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Pão de forma tradicional	4.5 Fatia(s) (112.5g)
Ovo de galinha frito	3 Unidade(s) média(s) (150g)
Café coado	1 Xícara chá (200ml)
Queijo minas	1 Fatia(s) pequena(s) (20g)

• **Opções de substituição para Pão de forma tradicional:**

Pão de forma integral - 4.5 Fatia(s) (112.5g) - **ou** - Pão francês - 2 Unidade(s) (100g) - **ou** - Goma de tapioca - 100g - **ou** - Torrada integral - 7 Unidade(s) (70g)

• **Opções de substituição para Ovo de galinha frito:**

Ovo de galinha cozido - 6 Unidade(s) média(s) (270g) - **ou** - Clara de ovo desidratada pasteurizada - 5 Colher(es) de sopa (70g)

• **Opções de substituição para Café coado:**

Café coado (intenso) - 1 Copo americano duplo (240ml) - **ou** - Café coado (intenso) com leite desnatado - 1 Xícara chá (200ml) - **ou** - Café coado (suave) com leite - 1 Xícara chá (200ml)

• **Opções de substituição para Queijo minas:**

Requeijão - 1 Colher sopa rasa (15g) - **ou** - Queijo minas frescal - 20g - **ou** - Queijo muçarela de leite de vaca e búfala - 15g

12:00 - Almoço

Patinho grelhado	135g
Arroz branco cozido	230g
Feijão carioca cozido	85g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)

• **Opções de substituição para Patinho grelhado:**

Miolo de alcatra grelhada - 115g - **ou** - Contra-filé grelhado - 150g

• **Opções de substituição para Arroz branco cozido:**

Arroz integral com brócolis - 280g - **ou** - Arroz integral cozido - 270g - **ou** - Arroz com brócolis - 250g

• **Opções de substituição para Feijão carioca cozido:**

Feijão preto cozido - 80g - **ou** - Lentilha cozida - 60g

• **Opções de substituição para Alface:**

Almeirão - 1 Folha(s) (12g) - **ou** - Repolho roxo cru - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (10g) - **ou** - Agrião - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (7g)

Dia 1 - 2.100 kcal

16:00 - Lanche

Banana	2 Unidade(s) média(s) (80g)
Aveia	20g

- **Opções de substituição para Banana:**

Maçã Argentina - 1 Unidade(s) média(s) (130g) - **ou** - Pera - 1.5 Unidade(s) média(s) (165g)

- **Opções de substituição para Aveia:**

Farelo de aveia - 30g - **ou** - Semente de linhaça - 17g - **ou** - Semente de chia - 17g

20:00 - Jantar

Patinho grelhado	120g
Arroz branco cozido	230g
Feijão carioca cozido	65g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)

- **Opções de substituição para Patinho grelhado:**

Miolo de alcatra grelhada - 105g - **ou** - Contra-filé grelhado - 135g

- **Opções de substituição para Arroz branco cozido:**

Arroz integral com brócolis - 280g - **ou** - Arroz integral cozido - 270g - **ou** - Arroz com brócolis - 250g

- **Opções de substituição para Feijão carioca cozido:**

Feijão preto cozido - 65g - **ou** - Lentilha cozida - 50g

- **Opções de substituição para Alface:**

Almeirão - 1 Folha(s) (12g) - **ou** - Repolho roxo cru - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (10g) - **ou** - Agrião - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (7g)

Dia 1 - 2.100 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 2100kcal - Modelo 1

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	38.5g	34.5g	61.7g	704 Kcal
Almoço	58.5g	10.8g	78.4g	639 Kcal
Lanche	4.1g	1.9g	34.4g	164 Kcal
Jantar	52.1g	9.6g	75.3g	594 Kcal
Total das refeições	153.2g	56.8g	249.9g	2100 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
17.9g	10.0g	15.2g	0.5g	1092.8mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
25.5g	464.4mg	296.4mg	1909.6mg	18.8mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1381.6mg	2761.2mg	1.1mg	28.6mg	65.8mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
373.1mcg	230.2mcg	467.9mcg	12.5mcg	0.5mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.8mg	0.3mg	9.2mg	16.6mg	4.1mcg
Vitamina E	Álcool			
4.5mg	0.0g			

Dia 2 - 2.100 kcal

Dieta 2100kcal - Modelo 2

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Pão de forma tradicional	3.5 Fatia(s) (87.5g)
Frango desfiado	90g
Queijo minas	30g
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

• **Opções de substituição para Pão de forma tradicional:**

Pão de forma integral - 3.5 Fatia(s) (87.5g) - **ou** - Pão francês - 1.5 Unidade(s) (75g) - **ou** - Goma de tapioca - 80g

• **Opções de substituição para Frango desfiado:**

Carne moída refogada - 50g - **ou** - Ovo de galinha mexido - 1 Unidade(s) média(s) (50g)

• **Opções de substituição para Queijo minas:**

Requeijão - 25g - **ou** - Queijo minas frescal - 30g - **ou** - Queijo muçarela de leite de vaca e búfala - 25g

• **Opções de substituição para Café coado:**

Café coado (intenso) - 1 Copo americano duplo (240ml) - **ou** - Café coado (intenso) com leite desnatado - 1 Xícara chá (200ml) - **ou** - Café coado (suave) com leite - 1 Xícara chá (200ml)

12:00 - Almoço

Bisteca de porco grelhada	100g
Arroz branco cozido	335g
Feijão carioca cozido	65g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)

• **Opções de substituição para Bisteca de porco grelhada:**

Lombo de porco assado - 130g - **ou** - Pernil de porco grelhado/assado com sal - 110g - **ou** - Costela de porco assada - 70g

• **Opções de substituição para Arroz branco cozido:**

Arroz integral cozido - 400g - **ou** - Arroz com brócolis - 365g - **ou** - Arroz negro cozido - 270g

• **Opções de substituição para Feijão carioca cozido:**

Feijão preto cozido - 65g - **ou** - Feijão branco cozido - 40g

• **Opções de substituição para Alface:**

Repolho roxo cru - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (10g) - **ou** - Couve cozida - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (20g)

• **Opções de substituição para Bombom de chocolate:**

Chocolate amargo 50% cacau - 1 Barra(s) pequena(s) (30g) - **ou** - Chocolate amargo 70% cacau - 1 Barra(s) pequena(s) (30g)

Dia 2 - 2.100 kcal

16:00 - Lanche

Banana	2 Unidade(s) média(s) (80g)
Granola	17g

- **Opções de substituição para Banana:**

Maçã Argentina - 1 Unidade(s) média(s) (130g) - **ou** - Pera - 1.5 Unidade(s) média(s) (165g)

- **Opções de substituição para Granola:**

Aveia em flocos - 22g - **ou** - Farelo de aveia - 35g

20:00 - Jantar

Bisteca de porco grelhada	100g
Arroz branco cozido	9 Colher(es) de sopa cheia(s) (225g)
Feijão carioca cozido	65g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)

- **Opções de substituição para Bisteca de porco grelhada:**

Lombo de porco assado - 130g - **ou** - Pernil de porco grelhado/assado com sal - 110g - **ou** - Costela de porco assada - 70g

- **Opções de substituição para Arroz branco cozido:**

Arroz integral cozido - 270g - **ou** - Arroz com brócolis - 245g - **ou** - Arroz negro cozido - 180g

- **Opções de substituição para Feijão carioca cozido:**

Feijão preto cozido - 65g - **ou** - Feijão branco cozido - 40g

- **Opções de substituição para Alface:**

Repolho roxo cru - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (10g) - **ou** - Couve cozida - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (20g)

Dia 2 - 2.100 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 2100kcal - Modelo 2

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	42.5g	10.7g	47.1g	449 Kcal
Almoço	41.7g	24.6g	121.8g	876 Kcal
Lanche	3.1g	4.8g	30.8g	170 Kcal
Jantar	37.8g	18.2g	74.2g	609 Kcal
Total das refeições	125.2g	58.4g	273.8g	2104 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
20.4g	6.6g	21.1g	0.4g	246.5mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
25.3g	506.9mg	254.0mg	1298.5mg	9.1mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
919.6mg	2357.9mg	0.9mg	11.7mg	9.5mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
247.7mcg	83.0mcg	291.6mcg	2.1mcg	1.9mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.6mg	0.5mg	11.8mg	16.5mg	4.3mcg
Vitamina E	Álcool			
2.7mg	0.0g			

Dia 3 - 2.100 kcal

Dieta 2100kcal - Modelo 3

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Pão de forma tradicional	5 Fatia(s) (125g)
Frango desfiado	75g
Queijo minas	25g
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

- **Opções de substituição para Pão de forma tradicional:**

Pão de forma integral - 5 Fatia(s) (125g) - **ou** - Pão francês - 2.5 Unidade(s) (125g) - **ou** - Goma de tapioca - 110g

- **Opções de substituição para Frango desfiado:**

Carne moída refogada - 40g - **ou** - Ovo de galinha mexido - 1 Unidade(s) média(s) (50g)

- **Opções de substituição para Queijo minas:**

Requeijão - 20g - **ou** - Queijo minas frescal - 25g

- **Opções de substituição para Café coado:**

Café coado (intenso) - 1 Copo americano duplo (240ml) - **ou** - Café coado (intenso) com leite desnatado - 1 Xícara chá (200ml) - **ou** - Café coado (suave) com leite - 1 Xícara chá (200ml)

Dia 3 - 2.100 kcal

12:00 - Almoço

Peito de frango sem pele grelhado	120g
Arroz branco cozido	290g
Feijão carioca cozido	65g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)

• **Opções de substituição para Peito de frango sem pele grelhado:**

Filé de frango grelhado - 100g - **ou** - Frango inteiro sem pele com sal grelhado/assado - 100g - **ou** - Sobrecoxa de frango sem pele assada - 80g

• **Opções de substituição para Arroz branco cozido:**

Arroz integral com brócolis - 370g - **ou** - Arroz integral cozido - 350g - **ou** - Arroz com brócolis - 320g

• **Opções de substituição para Feijão carioca cozido:**

Feijão preto cozido - 65g - **ou** - Lentilha cozida - 50g

• **Opções de substituição para Alface:**

Repolho roxo cru - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (10g) - **ou** - Couve cozida - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (20g)

• **Opções de substituição para Bombom de chocolate:**

Chocolate amargo 50% cacau - 1 Barra(s) pequena(s) (30g) - **ou** - Chocolate meio amargo - 1 Barra(s) pequena(s) (30g)

Dia 3 - 2.100 kcal

16:00 - Lanche

Banana	2 Unidade(s) média(s) (80g)
Granola	4 Colher(es) de sobremesa (40g)

- **Opções de substituição para Banana:**

Maçã Argentina - 1 Unidade(s) média(s) (130g) - **ou** - Pera - 1.5 Unidade(s) média(s) (165g) - **ou** - Mamão - 1.5 Fatia(s) média(s) (255g)

- **Opções de substituição para Granola:**

Aveia em flocos - 4 Colher(es) de sopa (60g) - **ou** - Farelo de aveia - 8 Colher(es) de sopa (80g)

20:00 - Jantar

Peito de frango sem pele grelhado	115g
Arroz branco cozido	290g
Feijão carioca cozido	65g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)

- **Opções de substituição para Peito de frango sem pele grelhado:**

Filé de frango grelhado - 100g - **ou** - Frango inteiro sem pele com sal grelhado/assado - 100g - **ou** - Sobrecoxa de frango sem pele assada - 75g

- **Opções de substituição para Arroz branco cozido:**

Arroz integral com brócolis - 370g - **ou** - Arroz integral cozido - 350g - **ou** - Arroz com brócolis - 320g

- **Opções de substituição para Feijão carioca cozido:**

Feijão preto cozido - 65g - **ou** - Lentilha cozida - 50g

- **Opções de substituição para Alface:**

Repolho roxo cru - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (10g) - **ou** - Couve cozida - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (20g)

Dia 3 - 2.100 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 2100kcal - Modelo 3

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	40.5g	10.2g	66.4g	512 Kcal
Almoço	50.1g	10.1g	108.5g	725 Kcal
Lanche	5.9g	11.0g	43.6g	282 Kcal
Jantar	47.4g	3.8g	91.8g	591 Kcal
Total das refeições	143.9g	35.2g	310.2g	2109 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
8.9g	8.3g	9.3g	0.4g	279.2mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
29.0g	468.2mg	292.5mg	1629.4mg	10.3mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1254.4mg	2712.2mg	1.0mg	10.1mg	47.0mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
235.0mcg	83.0mcg	374.7mcg	0.8mcg	0.8mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.4mg	0.6mg	65.5mg	16.8mg	0.1mcg
Vitamina E	Álcool			
3.0mg	0.0g			

Dia 4 - 2.100 kcal

Dieta 2100kcal - Modelo 4

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Pão de forma tradicional	4 Fatia(s) (100g)
Frango desfiado	75g
Queijo minas	25g
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

- **Opções de substituição para Pão de forma tradicional:**

Pão de forma integral - 4 Fatia(s) (100g) - **ou** - Pão francês - 2 Unidade(s) (100g) - **ou** - Goma de tapioca - 90g

- **Opções de substituição para Frango desfiado:**

Carne moída refogada - 40g - **ou** - Ovo de galinha mexido - 1 Unidade(s) média(s) (50g)

- **Opções de substituição para Queijo minas:**

Requeijão - 20g - **ou** - Queijo minas frescal - 25g

- **Opções de substituição para Café coado:**

Café coado (intenso) com leite desnatado - 1 Xícara chá (200ml) - **ou** - Café coado (suave) com leite - 1 Xícara chá (200ml) - **ou** - Capuccino - leite desnatado, café e cacau em pó - 1 Xícara chá (200ml)

12:00 - Almoço

Peito de frango sem pele grelhado	150g
Macarrão cozido	320g
Feijão carioca cozido	65g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)

- **Opções de substituição para Peito de frango sem pele grelhado:**

Filé de frango grelhado - 125g - **ou** - Frango inteiro sem pele com sal grelhado/assado - 125g - **ou** - Sobrecoxa de frango sem pele assada - 100g

- **Opções de substituição para Macarrão cozido:**

Macarrão de arroz cozido - 390g - **ou** - Macarrão integral cozido - 325g

- **Opções de substituição para Feijão carioca cozido:**

Feijão preto cozido - 65g - **ou** - Lentilha cozida - 50g

- **Opções de substituição para Alface:**

Agrião - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (7g) - **ou** - Repolho roxo cru - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (10g)

- **Opções de substituição para Tomate:**

Tomate cereja - 1 Unidade(s) (10g) - **ou** - Cebola branca - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (10g) - **ou** - Pepino - 1 Colher(es) de sopa picado (29g)

Dia 4 - 2.100 kcal

16:00 - Lanche

Granola	30g
Mamão	1 Fatia(s) média(s) (170g)

• Opções de substituição para Granola:

Aveia em flocos - 40g - **ou** - Farelo de aveia - 50g

• Opções de substituição para Mamão:

Banana - 2 Unidade(s) média(s) (80g) - **ou** - Maçã - 1 Unidade(s) média(s) (130g)

20:00 - Jantar

Peito de frango sem pele grelhado	120g
Macarrão cozido	320g
Feijão carioca cozido	65g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)

• Opções de substituição para Peito de frango sem pele grelhado:

Filé de frango grelhado - 100g - **ou** - Frango inteiro sem pele com sal grelhado/assado - 100g - **ou** - Sobrecoxa de frango sem pele assada - 80g

• Opções de substituição para Macarrão cozido:

Macarrão de arroz cozido - 390g - **ou** - Macarrão integral cozido - 325g

• Opções de substituição para Feijão carioca cozido:

Feijão preto cozido - 65g - **ou** - Lentilha cozida - 50g

• Opções de substituição para Alface:

Agrião - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (7g) - **ou** - Repolho roxo cru - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (10g)

• Opções de substituição para Tomate:

Tomate cereja - 1 Unidade(s) (10g) - **ou** - Cebola branca - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (10g) - **ou** - Pepino - 1 Colher(es) de sopa picado (29g)

Dia 4 - 2.100 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 2100kcal - Modelo 4

Refeição	Proteínas	Lípídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	38.2g	9.6g	53.5g	447 Kcal
Almoço	64.1g	11.8g	116.1g	806 Kcal
Lanche	4.7g	8.6g	34.8g	219 Kcal
Jantar	53.4g	4.9g	99.4g	635 Kcal
Total das refeições	160.3g	34.9g	303.8g	2107 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
8.8g	8.0g	9.8g	0.5g	310.3mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
27.3g	486.4mg	274.9mg	1783.8mg	16.0mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1065.1mg	3035.4mg	2.3mg	8.6mg	60.2mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
500.5mcg	216.1mcg	822.4mcg	0.9mcg	1.2mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.5mg	0.5mg	82.0mg	158.3mg	0.1mcg
Vitamina E	Álcool			
4.2mg	0.0g			

Dia 5 - 2.100 kcal

Dieta 2100kcal - Modelo 5

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Pão de forma tradicional	4 Fatia(s) (100g)
Frango desfiado	50g
Queijo minas	2 Fatia(s) pequena(s) (40g)
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

• **Opções de substituição para Pão de forma tradicional:**

Pão de forma integral - 4 Fatia(s) (100g) - **ou** - Pão francês - 2 Unidade(s) (100g) - **ou** - Goma de tapioca - 90g

• **Opções de substituição para Frango desfiado:**

Ovo de galinha mexido - 1 Unidade(s) média(s) (50g) - **ou** - Carne moída refogada - 40g

• **Opções de substituição para Queijo minas:**

Queijo minas frescal - 40g - **ou** - Requeijão - 35g

• **Opções de substituição para Café coado:**

Café coado (intenso) com leite desnatado - 1 Xícara chá (200ml) - **ou** - Capuccino - leite desnatado, café e cacau em pó - 1 Xícara chá (200ml)

12:00 - Almoço

Lombo de porco assado	130g
Arroz branco cozido	295g
Feijão carioca cozido	130g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)

• **Opções de substituição para Lombo de porco assado:**

Pernil de porco assado - 95g - **ou** - Bisteca de porco assada - 195g

• **Opções de substituição para Arroz branco cozido:**

Arroz integral cozido - 355g - **ou** - Arroz integral com brócolis - 370g - **ou** - Arroz com brócolis - 325g

• **Opções de substituição para Feijão carioca cozido:**

Feijão preto cozido - 130g - **ou** - Lentilha cozida - 95g

• **Opções de substituição para Alface:**

Agrião - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (7g) - **ou** - Repolho roxo cru - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (10g)

• **Opções de substituição para Tomate:**

Tomate cereja - 1 Unidade(s) (10g) - **ou** - Pepino - 1 Colher(es) de sopa picado (29g)

Dia 5 - 2.100 kcal

16:00 - Lanche

Mamão	1 Fatia(s) média(s) (170g)
Granola	20g

- **Opções de substituição para Mamão:**

Maçã Argentina - 1 Unidade(s) média(s) (130g) - **ou** - Banana - 2 Unidade(s) média(s) (80g)

- **Opções de substituição para Granola:**

Aveia em flocos - 30g - **ou** - Semente de chia - 20g

20:00 - Jantar

Lombo de porco assado	130g
Arroz branco cozido	240g
Feijão carioca cozido	65g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)

- **Opções de substituição para Lombo de porco assado:**

Pernil de porco assado - 95g - **ou** - Bisteca de porco assada - 195g

- **Opções de substituição para Arroz branco cozido:**

Arroz integral com brócolis - 300g - **ou** - Arroz integral cozido - 285g - **ou** - Arroz com brócolis - 260g

- **Opções de substituição para Feijão carioca cozido:**

Feijão preto cozido - 65g - **ou** - Lentilha cozida - 45g

- **Opções de substituição para Alface:**

Agrião - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (7g) - **ou** - Repolho roxo cru - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (10g)

- **Opções de substituição para Tomate:**

Tomate cereja - 1 Unidade(s) (10g) - **ou** - Pepino - 1 Colher(es) de sopa picado (29g)

Dia 5 - 2.100 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 2100kcal - Modelo 5

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	33.1g	11.7g	53.5g	445 Kcal
Almoço	61.8g	15.9g	121.6g	864 Kcal
Lanche	3.4g	5.9g	29.3g	171 Kcal
Jantar	56.2g	9.3g	79.5g	622 Kcal
Total das refeições	154.5g	42.7g	283.8g	2102 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
12.6g	6.6g	12.8g	0.3g	315.5mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
32.9g	620.8mg	297.9mg	1518.8mg	10.3mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1019.2mg	2751.8mg	2.2mg	11.9mg	11.4mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
540.7mcg	216.1mcg	433.0mcg	2.4mcg	2.5mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.6mg	0.7mg	38.1mg	158.2mg	1.0mcg
Vitamina E	Álcool			
3.3mg	0.0g			

Dia 6 - 2.100 kcal

Dieta 2100kcal - Modelo 6

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Goma de tapioca	120g
Frango desfiado	100g
Maçã	1 Unidade(s) média(s) (130g)
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

- **Opções de substituição para Goma de tapioca:**

Pão de forma integral - 5 Fatia(s) (125g) - **ou** - Pão de forma - 5.5 Fatia(s) (137.5g) - **ou** - Pão sírio - 2.5 Unidade(s) (150g)

- **Opções de substituição para Frango desfiado:**

Carne moída refogada - 50g - **ou** - Ovo de galinha mexido - 1.5 Unidade(s) média(s) (75g)

- **Opções de substituição para Maçã:**

Banana - 2 Unidade(s) média(s) (80g) - **ou** - Laranja lima - 2 Unidade(s) pequena(s) (180g)

- **Opções de substituição para Café coado:**

Café coado (intenso) com leite desnatado - 1 Xícara chá (200ml) - **ou** - Café coado (intenso) - 1 Copo americano duplo (240ml)

Dia 6 - 2.100 kcal

12:00 - Almoço

Peito de frango sem pele grelhado	160g
Mandioca cozida	225g
Feijão carioca cozido	65g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)

- **Opções de substituição para Peito de frango sem pele grelhado:**

Frango inteiro sem pele com sal grelhado/assado - 140g - **ou** - Filé de frango grelhado - 135g

- **Opções de substituição para Mandioca cozida:**

Batata inglesa cozida - 520g - **ou** - Batata doce cozida - 240g - **ou** - Macarrão integral cozido - 220g

- **Opções de substituição para Feijão carioca cozido:**

Feijão preto cozido - 65g - **ou** - Lentilha cozida - 50g

- **Opções de substituição para Alface:**

Repolho roxo cru - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (10g) - **ou** - Couve cozida - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (20g) - **ou** - Rúcula - 1 Colher sopa cheia (7g)

- **Opções de substituição para Tomate:**

Tomate cereja - 1 Unidade(s) (10g) - **ou** - Cebola branca - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (10g)

- **Opções de substituição para Bombom de chocolate:**

Chocolate amargo 50% cacau - 1 Barra(s) pequena(s) (30g) - **ou** - Chocolate amargo 70% cacau - 1 Barra(s) pequena(s) (30g)

Dia 6 - 2.100 kcal

16:00 - Lanche

Mamão	2 Fatia(s) média(s) (340g)
Granola	30g

• Opções de substituição para Mamão:

Banana - 3 Unidade(s) média(s) (120g) - **ou** - Maçã Argentina - 1.5 Unidade(s) média(s) (195g)

• Opções de substituição para Granola:

Aveia em flocos - 40g

20:00 - Jantar

Peito de frango sem pele grelhado	135g
Mandioca cozida	225g
Feijão carioca cozido	65g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)

• Opções de substituição para Peito de frango sem pele grelhado:

Filé de frango grelhado - 110g - **ou** - Frango inteiro sem pele com sal grelhado/assado - 115g - **ou** - Sobrecoxa de frango sem pele assada - 90g

• Opções de substituição para Mandioca cozida:

Batata inglesa cozida - 520g - **ou** - Batata doce cozida - 240g - **ou** - Macarrão integral cozido - 220g

• Opções de substituição para Feijão carioca cozido:

Feijão preto cozido - 65g - **ou** - Lentilha cozida - 50g

• Opções de substituição para Alface:

Repolho roxo cru - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (10g) - **ou** - Couve cozida - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (20g) - **ou** - Rúcula - 1 Colher sopa cheia (7g)

• Opções de substituição para Tomate:

Tomate cereja - 1 Unidade(s) (10g) - **ou** - Cebola branca - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (10g)

Dia 6 - 2.100 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 2100kcal - Modelo 6

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	32.7g	3.9g	108.7g	593 Kcal
Almoço	57.6g	11.2g	95.8g	691 Kcal
Lanche	5.6g	9.0g	53.0g	292 Kcal
Jantar	48.4g	4.3g	79.1g	527 Kcal
Total das refeições	144.3g	28.4g	336.6g	2103 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
8.9g	6.9g	9.9g	0.2g	354.7mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
32.1g	332.0mg	401.9mg	1603.9mg	6.9mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
229.3mg	4067.7mg	3.1mg	6.8mg	49.4mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
683.5mcg	341.3mcg	378.3mcg	1.0mcg	1.2mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.4mg	0.5mg	83.8mg	347.0mg	0.1mcg
Vitamina E	Álcool			
5.9mg	0.0g			

Dia 6 - 2.100 kcal

Lista de compras

6- Cardápio 2.100 kcal

Alcatra refogada	Alface	Alface americana
Amêndoa	Arroz branco	Arroz integral cozido
Aveia	Banana	Batata doce
Batata inglesa	Beterraba cozida	Bolo de banana fit
Brócolis cozido	Carne (acém, capa de contrafilé, costela, músculo, paleta, peito) cozida/grelhada/assada com sal	Carne moída
Castanha de caju	Castanha do Brasil	Cenoura cozida
Cenoura crua	Chá	Chá de cidreira
Chá de hortelã	Chá verde	Coxão mole sem gordura cozido
Escondidinho de frango	Feijão carioca cozido	Feijão preto cozido
Filé de frango	Goma de tapioca	Leite de vaca, integral, UHT (média de diferentes amostras)
Morango	Ovo de galinha cozido	Ovo de galinha frito
Purê de batata inglesa	Pão de forma	Pão de forma integral
Queijo minas	Queijo muçarela	Repolho roxo
Requeijão	Rúcula	Salada de frutas - laranja, banana, maçã e mamão
Tomate	Uva Rubi	

Dia 7 - 2.100 kcal

Dieta 2100kcal - Modelo 7

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Goma de tapioca	80g
Queijo minas	50g
Morango	4 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (96g)
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

• **Opções de substituição para Goma de tapioca:**

Pão caseiro - 60g - **ou** - Pão de forma - 3.5 Fatia(s) (87.5g) - **ou** - Pão de forma integral - 3.5 Fatia(s) (87.5g)

• **Opções de substituição para Queijo minas:**

Requeijão - 45g - **ou** - Queijo muçarela de leite de vaca e búfala - 40g

• **Opções de substituição para Morango:**

Banana - 1 Unidade(s) média(s) (40g) - **ou** - Maçã Argentina - 0.5 Unidade(s) média(s) (65g)

• **Opções de substituição para Café coado:**

Café coado (intenso) - 1 Copo americano duplo (240ml) - **ou** - Café coado (intenso) com leite desnatado - 1 Xícara chá (200ml)

Dia 7 - 2.100 kcal

12:00 - Almoço

Carne moída refogada	155g
Mandioca cozida	240g
Feijão carioca cozido	65g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)

• **Opções de substituição para Carne moída refogada:**

Acém moído refogado - 210g - **ou** - Contrafilé refogado - 215g - **ou** - Músculo refogado - 235g

• **Opções de substituição para Mandioca cozida:**

Batata inglesa cozida - 550g - **ou** - Batata doce cozida - 275g - **ou** - Macarrão integral cozido - 235g

• **Opções de substituição para Feijão carioca cozido:**

Feijão preto cozido - 65g - **ou** - Lentilha cozida - 50g

• **Opções de substituição para Alface:**

Rúcula - 1 Colher sopa cheia (7g) - **ou** - Almeirão - 1 Folha(s) (12g) - **ou** - Repolho roxo cru - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (10g)

• **Opções de substituição para Tomate:**

Tomate cereja - 1 Unidade(s) (10g) - **ou** - Pimentão verde - 1 Fatia(s) (5g) - **ou** - Pimentão amarelo - 1 Fatia(s) (7g)

• **Opções de substituição para Bombom de chocolate:**

Chocolate ao leite com castanha do Brasil - 1 Pedaco/ Unidade/ Fatia (M) (30g) - **ou** - Chocolate amargo 70% cacau - 1 Barra(s) pequena(s) (30g)

Dia 7 - 2.100 kcal

16:00 - Lanche

Mamão	1 Fatia(s) média(s) (170g)
Granola	15g

• Opções de substituição para Mamão:

Banana - 2 Unidade(s) média(s) (80g) - **ou** - Abacaxi - 2 Fatia(s) Média(s) (150g) - **ou** - Kiwi - 2 Unidade(s) (150g)

• Opções de substituição para Granola:

Semente de chia - 17g - **ou** - Amaranho - 20g

20:00 - Jantar

Carne moída refogada	120g
Mandioca cozida	240g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)

• Opções de substituição para Carne moída refogada:

Acém moído refogado - 165g - **ou** - Contrafilé refogado - 165g - **ou** - Músculo refogado - 180g

• Opções de substituição para Mandioca cozida:

Batata inglesa cozida - 550g - **ou** - Batata doce cozida - 275g - **ou** - Macarrão integral cozido - 235g

• Opções de substituição para Alface:

Rúcula - 1 Colher sopa cheia (7g) - **ou** - Almeirão - 1 Folha(s) (12g) - **ou** - Repolho roxo cru - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (10g)

• Opções de substituição para Tomate:

Tomate cereja - 1 Unidade(s) (10g) - **ou** - Pimentão verde - 1 Fatia(s) (5g) - **ou** - Pimentão amarelo - 1 Fatia(s) (7g)

Dia 7 - 2.100 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 2100kcal - Modelo 7

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	10.9g	10.0g	65.8g	393 Kcal
Almoço	43.8g	39.5g	101.6g	923 Kcal
Lanche	2.8g	4.5g	26.5g	146 Kcal
Jantar	31.1g	25.7g	74.6g	649 Kcal
Total das refeições	88.6g	79.7g	268.5g	2111 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
26.9g	11.0g	25.0g	0.1g	248.0mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
22.5g	633.2mg	311.8mg	1061.2mg	10.7mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1178.7mg	2549.3mg	1.9mg	16.7mg	8.4mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
625.1mcg	244.8mcg	267.3mcg	8.2mcg	0.7mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.0mg	1.2mg	17.7mg	279.9mg	0.7mcg
Vitamina E	Álcool			
12.2mg	0.0g			

Dia 8 - 2.100 kcal

Dieta 2100kcal - Modelo 8

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Goma de tapioca	80g
Queijo minas	40g
Morango	4 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (96g)
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

• **Opções de substituição para Goma de tapioca:**

Pão caseiro - 60g - **ou** - Pão de forma - 3.5 Fatia(s) (87.5g)

• **Opções de substituição para Queijo minas:**

Requeijão - 35g - **ou** - Queijo minas frescal - 40g

• **Opções de substituição para Morango:**

Banana - 1 Unidade(s) média(s) (40g) - **ou** - Maçã Argentina - 1 Unidade(s) média(s) (130g)

• **Opções de substituição para Café coado:**

Café coado (intenso) com leite desnatado - 1 Xícara chá (200ml) - **ou** - Café coado (intenso) - 1 Copo americano duplo (240ml)

12:00 - Almoço

Tilápia grelhada	170g
Mandioca cozida	300g
Feijão tropeiro	70g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)

• **Opções de substituição para Tilápia grelhada:**

Filé de sardinha cozido - 150g - **ou** - Pescada branca cozida - 140g - **ou** - Atum cozido - 130g - **ou** - Truta cozida - 120g

• **Opções de substituição para Mandioca cozida:**

Batata inglesa cozida - 700g - **ou** - Batata doce cozida - 350g

• **Opções de substituição para Feijão tropeiro:**

Feijão carioca cozido - 115g - **ou** - Feijão preto cozido - 115g

• **Opções de substituição para Alface:**

Rúcula - 1 Colher sopa cheia (7g) - **ou** - Repolho roxo cru - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (10g) - **ou** - Agrião - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (7g)

• **Opções de substituição para Tomate:**

Cebola branca - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (10g) - **ou** - Pimentão amarelo - 1 Fatia(s) (7g) - **ou** - Pepino - 1 Colher(es) de sopa picado (29g)

Dia 8 - 2.100 kcal

16:00 - Lanche

Mamão	1 Fatia(s) média(s) (170g)
Granola	20g
logurte integral	2 Unidade(s) (200g)

• Opções de substituição para Mamão:

Maçã Argentina - 1 Unidade(s) média(s) (130g) - **ou** - Abacaxi - 2 Fatia(s) Média(s) (150g) - **ou** - Banana - 2 Unidade(s) média(s) (80g)

• Opções de substituição para Granola:

Aveia em flocos - 25g - **ou** - Amaranho - 20g

• Opções de substituição para logurte integral:

logurte desnatado natural - 1 Copo(s) (200ml) - **ou** - Queijo minas - 2 Fatia(s) média(s) (60g)

20:00 - Jantar

Tilápia grelhada	150g
Mandioca cozida	280g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)

• Opções de substituição para Tilápia grelhada:

Filé de sardinha cozido - 135g - **ou** - Pescada branca cozida - 130g - **ou** - Atum cozido - 120g - **ou** - Truta cozida - 110g

• Opções de substituição para Mandioca cozida:

Batata inglesa cozida - 655g - **ou** - Batata doce cozida - 320g

• Opções de substituição para Alface:

Rúcula - 1 Colher sopa cheia (7g) - **ou** - Repolho roxo cru - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (10g) - **ou** - Agrião - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (7g)

• Opções de substituição para Tomate:

Cebola branca - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (10g) - **ou** - Pimentão amarelo - 1 Fatia(s) (7g) - **ou** - Pepino - 1 Colher(es) de sopa picado (29g)

Dia 8 - 2.100 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 2100kcal - Modelo 8

Refeição	Proteínas	Lípídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	9.1g	8.1g	65.8g	368 Kcal
Almoço	51.6g	16.9g	142.6g	909 Kcal
Lanche	9.7g	10.2g	51.1g	321 Kcal
Jantar	35.8g	3.9g	85.5g	506 Kcal
Total das refeições	106.1g	39.0g	345.1g	2104 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
9.8g	7.0g	10.4g	0.2g	256.6mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
29.2g	859.2mg	442.8mg	1494.4mg	9.0mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1068.7mg	3590.2mg	2.2mg	5.6mg	175.7mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
688.0mcg	298.9mcg	422.6mcg	6.1mcg	1.1mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.0mg	1.2mg	17.2mg	291.7mg	11.0mcg
Vitamina E	Álcool			
6.9mg	0.0g			

Dia 9 - 2.100 kcal

Dieta 2100kcal - Modelo 9

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Goma de tapioca	85g
Queijo minas	40g
Morango	4 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (96g)
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

- **Opções de substituição para Goma de tapioca:**

Pão de forma - 4 Fatia(s) (100g) - **ou** - Pão de forma integral - 3.5 Fatia(s) (87.5g)

- **Opções de substituição para Queijo minas:**

Requeijão - 35g - **ou** - Queijo minas frescal - 40g

- **Opções de substituição para Morango:**

Amora - 50g - **ou** - Kiwi - 1 Unidade(s) (75g) - **ou** - Banana - 1 Unidade(s) média(s) (40g)

12:00 - Almoço

Tilápia grelhada	200g
Arroz branco cozido	240g
Feijão preto cozido	90g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)

- **Opções de substituição para Tilápia grelhada:**

Filé de sardinha cozido - 180g - **ou** - Pescada branca cozida - 170g - **ou** - Atum cozido - 155g - **ou** - Truta cozida - 140g

- **Opções de substituição para Arroz branco cozido:**

Arroz integral com brócolis - 300g - **ou** - Arroz integral cozido - 285g - **ou** - Mandioca cozida - 255g - **ou** - Macarrão cozido - 245g

- **Opções de substituição para Feijão preto cozido:**

Feijão carioca cozido - 90g - **ou** - Feijão fradinho cozido - 90g - **ou** - Feijão verde cozido - 120g

- **Opções de substituição para Alface:**

Repolho roxo cru - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (10g) - **ou** - Rúcula - 1 Colher sopa cheia (7g) - **ou** - Almeirão - 1 Folha(s) (12g)

- **Opções de substituição para Tomate:**

Pepino - 1 Colher(es) de sopa picado (29g) - **ou** - Tomate cereja - 1 Unidade(s) (10g) - **ou** - Cebola branca - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (10g)

Dia 9 - 2.100 kcal

16:00 - Lanche

Mamão	2 Fatia(s) média(s) (340g)
Granola	30g
Iogurte integral	2 Unidade(s) (200g)

• Opções de substituição para Mamão:

Maçã Argentina - 1.5 Unidade(s) média(s) (195g) - **ou** - Kiwi - 3 Unidade(s) (225g) - **ou** - Banana - 3 Unidade(s) média(s) (120g) - **ou** - Abacaxi - 4 Fatia(s) Média(s) (300g)

• Opções de substituição para Granola:

Aveia em flocos - 40g - **ou** - Semente de chia - 20g - **ou** - Farinha de linhaça - 20g

• Opções de substituição para Iogurte integral:

Iogurte desnatado natural - 1 Copo(s) (200ml) - **ou** - Queijo minas - 2 Fatia(s) média(s) (60g)

20:00 - Jantar

Tilápia grelhada	200g
Arroz branco cozido	235g
Feijão preto cozido	2 Colher servir cheia (70g)
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)

• Opções de substituição para Tilápia grelhada:

Filé de sardinha cozido - 180g - **ou** - Pescada branca cozida - 170g - **ou** - Atum cozido - 155g - **ou** - Truta cozida - 140g

• Opções de substituição para Arroz branco cozido:

Arroz integral com brócolis - 295g - **ou** - Arroz integral cozido - 280g - **ou** - Mandioca cozida - 250g - **ou** - Macarrão cozido - 240g

• Opções de substituição para Feijão preto cozido:

Feijão carioca cozido - 2 Colher servir cheia (70g) - **ou** - Feijão fradinho cozido - 2 Colher servir cheia (70g) - **ou** - Feijão verde cozido - 2 Colher(es) de servir (96g)

• Opções de substituição para Alface:

Almeirão - 1 Folha(s) (12g) - **ou** - Agrião - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (7g) - **ou** - Repolho roxo cru - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (10g) - **ou** - Couve cozida - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (20g)

• Opções de substituição para Tomate:

Pepino - 1 Colher(es) de sopa picado (29g) - **ou** - Cebola branca - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (10g) - **ou** - Pimentão amarelo - 1 Fatia(s) (7g)

Dia 9 - 2.100 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 2100kcal - Modelo 9

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	9.1g	8.1g	69.4g	383 Kcal
Almoço	56.3g	11.4g	98.8g	712 Kcal
Lanche	11.9g	13.3g	74.8g	442 Kcal
Jantar	54.1g	5.1g	77.9g	567 Kcal
Total das refeições	131.3g	37.9g	321.0g	2103 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
8.6g	7.4g	8.7g	0.2g	261.3mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
35.3g	829.1mg	363.1mg	1604.9mg	9.8mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1126.9mg	3580.7mg	4.1mg	9.4mg	210.5mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
794.7mcg	367.1mcg	445.5mcg	7.4mcg	0.8mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.0mg	1.0mg	20.7mg	362.0mg	13.6mcg
Vitamina E	Álcool			
4.0mg	0.0g			

Dia 10 - 2.100 kcal

Dieta 2100kcal - Modelo 10

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Goma de tapioca	80g
Queijo minas	35g
Morango	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (72g)
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

- **Opções de substituição para Goma de tapioca:**

Pão de forma - 4 Fatia(s) (100g) - **ou** - Pão de forma integral - 3.5 Fatia(s) (87.5g)

- **Opções de substituição para Queijo minas:**

Requeijão - 30g - **ou** - Queijo minas frescal - 35g

- **Opções de substituição para Morango:**

Kiwi - 1 Unidade(s) (75g) - **ou** - Maçã Argentina - 1 Unidade(s) média(s) (130g) - **ou** - Pera - 1 Unidade(s) média(s) (110g)

- **Opções de substituição para Café coado:**

Café coado (intenso) com leite desnatado - 1 Xícara chá (200ml) - **ou** - Café coado (suave) com leite - 1 Xícara chá (200ml) - **ou** - Capuccino - leite desnatado, café e cacau em pó - 1 Xícara chá (200ml)

Dia 10 - 2.100 kcal

12:00 - Almoço

Linguiça de frango grelhada	130g
Arroz branco cozido	300g
Feijão carioca cozido	1 Colher servir cheia (35g)
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)

- **Opções de substituição para Linguiça de frango grelhada:**

Linguiça de porco grelhada - 105g - **ou** - Linguiça calabresa refogada com sal - 105g

- **Opções de substituição para Arroz branco cozido:**

Mandioca cozida - 320g - **ou** - Macarrão cozido - 305g

- **Opções de substituição para Feijão carioca cozido:**

Feijão preto cozido - 1 Colher servir cheia (35g) - **ou** - Lentilha cozida - 25g

- **Opções de substituição para Alface:**

Repolho roxo cru - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (10g) - **ou** - Rúcula - 1 Colher sopa cheia (7g) - **ou** - Agrião - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (7g)

- **Opções de substituição para Tomate:**

Pimentão verde - 3 Fatia(s) (15g) - **ou** - Pimentão amarelo - 3 Fatia(s) (21g) - **ou** - Cebola branca - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (10g)

- **Opções de substituição para Bombom de chocolate:**

Chocolate amargo 50% cacau - 1 Barra(s) pequena(s) (30g) - **ou** - Chocolate meio amargo - 1 Barra(s) pequena(s) (30g)

Dia 10 - 2.100 kcal

16:00 - Lanche

Mamão	1 Fatia(s) média(s) (170g)
Granola	20g
Iogurte integral	1 Unidade(s) (100g)

• Opções de substituição para Mamão:

Abacaxi - 2 Fatia(s) Média(s) (150g) - **ou** - Morango - 100g - **ou** - Kiwi - 1 Unidade(s) (75g)

• Opções de substituição para Granola:

Aveia em flocos - 30g - **ou** - Semente de chia - 20g - **ou** - Amaranto - 20g

• Opções de substituição para Iogurte integral:

Iogurte desnatado natural - 120ml - **ou** - Leite de cabra integral - 110ml

20:00 - Jantar

Linguiça de frango grelhada	130g
Arroz branco cozido	255g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)

• Opções de substituição para Linguiça de frango grelhada:

Linguiça de porco grelhada - 105g - **ou** - Linguiça calabresa refogada com sal - 105g

• Opções de substituição para Arroz branco cozido:

Mandioca cozida - 270g - **ou** - Macarrão cozido - 260g

• Opções de substituição para Alface:

Repolho roxo cru - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (10g) - **ou** - Rúcula - 1 Colher sopa cheia (7g) - **ou** - Agrião - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (7g)

• Opções de substituição para Tomate:

Pimentão verde - 3 Fatia(s) (15g) - **ou** - Pimentão amarelo - 3 Fatia(s) (21g) - **ou** - Cebola branca - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (10g)

Dia 10 - 2.100 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 2100kcal - Modelo 10

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	8.0g	7.0g	64.2g	349 Kcal
Almoço	34.7g	31.0g	109.7g	859 Kcal
Lanche	6.5g	8.0g	40.2g	246 Kcal
Jantar	30.7g	24.5g	75.0g	650 Kcal
Total das refeições	79.9g	70.6g	289.2g	2103 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
22.2g	12.5g	18.5g	0.2g	219.9mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
20.8g	580.9mg	193.5mg	1161.9mg	6.1mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
3614.4mg	2298.6mg	1.9mg	7.4mg	7.9mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
558.4mcg	243.8mcg	338.9mcg	1.8mcg	0.7mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.6mg	0.3mg	17.7mg	208.8mg	1.1mcg
Vitamina E	Álcool			
16.2mg	0.0g			

Dia 11 - 2.100 kcal

Dieta 2100kcal - Modelo 11

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Cuscuz de milho cozido com sal	1 Pedaco(s) pequeno(s) (85g)
Ovo de galinha mexido sem óleo	1 Unidade(s) média(s) (50g)
Queijo minas	30g
Morango	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (72g)
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

- **Opções de substituição para Cuscuz de milho cozido com sal:**

Cuscuz de legumes - 80g - **ou** - Cuscuz paulista - 50g

- **Opções de substituição para Ovo de galinha mexido sem óleo:**

Ovo de galinha cozido - 2 Unidade(s) média(s) (90g) - **ou** - Clara de ovo desidratada pasteurizada - 20g

- **Opções de substituição para Queijo minas:**

Requeijão - 25g - **ou** - Queijo minas frescal - 30g

- **Opções de substituição para Morango:**

Pera - 0.5 Unidade(s) média(s) (55g) - **ou** - Amora - 10 Unidade(s) (40g) - **ou** - Kiwi - 1 Unidade(s) (75g)

- **Opções de substituição para Café coado:**

Café coado (intenso) com leite desnatado - 1 Xícara chá (200ml) - **ou** - Capuccino - leite desnatado, café e cacau em pó - 1 Xícara chá (200ml) - **ou** - Café coado (suave) com leite - 1 Xícara chá (200ml)

Dia 11 - 2.100 kcal

12:00 - Almoço

Linguiça de frango grelhada	170g
Arroz branco cozido	300g
Feijão carioca cozido	1 Colher servir cheia (35g)
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)

- **Opções de substituição para Linguiça de frango grelhada:**

Linguiça de porco grelhada - 140g - **ou** - Linguiça calabresa refogada com sal - 140g

- **Opções de substituição para Arroz branco cozido:**

Macarrão cozido - 305g - **ou** - Mandioca cozida - 320g

- **Opções de substituição para Feijão carioca cozido:**

Feijão preto cozido - 1 Colher servir cheia (35g) - **ou** - Grão de bico cozido - 1 Colher(es) de sopa (24g)

- **Opções de substituição para Alface:**

Repolho roxo cru - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (10g) - **ou** - Couve cozida - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (20g) - **ou** - Rúcula - 1 Colher sopa cheia (7g)

- **Opções de substituição para Tomate:**

Cebola branca - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (10g) - **ou** - Pimentão amarelo - 4 Fatia(s) (28g) - **ou** - Tomate cereja - 4 Unidade(s) (40g)

- **Opções de substituição para Bombom de chocolate:**

Chocolate amargo 70% cacau - 1 Barra(s) pequena(s) (30g) - **ou** - Chocolate meio amargo - 1 Barra(s) pequena(s) (30g)

Dia 11 - 2.100 kcal

16:00 - Lanche

Mamão	1 Fatia(s) média(s) (170g)
Granola	20g
logurte integral	1 Unidade(s) (100g)

• Opções de substituição para Mamão:

Maçã Argentina - 1 Unidade(s) média(s) (130g) - **ou** - Banana - 2 Unidade(s) média(s) (80g) - **ou** - Abacaxi - 2 Fatia(s) Média(s) (150g)

• Opções de substituição para Granola:

Aveia em flocos - 30g - **ou** - Farelo de aveia - 40g

• Opções de substituição para logurte integral:

Queijo minas - 1 Fatia(s) média(s) (30g) - **ou** - logurte desnatado natural - 120ml

20:00 - Jantar

Peito de frango sem pele grelhado	140g
Arroz branco cozido	285g
Alface	4 Folha(s) média(s) (40g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)

• Opções de substituição para Peito de frango sem pele grelhado:

Filé de frango grelhado - 115g - **ou** - Frango inteiro sem pele com sal grelhado/assado - 120g

• Opções de substituição para Arroz branco cozido:

Macarrão cozido - 290g - **ou** - Mandioca cozida - 305g

• Opções de substituição para Alface:

Almeirão - 1 Folha(s) (12g) - **ou** - Agrião - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (7g)

• Opções de substituição para Tomate:

Tomate cereja - 4 Unidade(s) (40g) - **ou** - Pimentão amarelo - 4 Fatia(s) (28g) - **ou** - Pimentão verde - 4 Fatia(s) (20g)

Dia 11 - 2.100 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 2100kcal - Modelo 11

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	16.4g	15.9g	28.8g	319 Kcal
Almoço	41.9g	38.4g	110.1g	955 Kcal
Lanche	6.5g	8.0g	40.2g	246 Kcal
Jantar	52.8g	4.2g	82.5g	586 Kcal
Total das refeições	117.7g	66.5g	261.7g	2105 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
20.4g	12.5g	17.8g	0.2g	530.2mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
23.2g	570.0mg	211.0mg	1584.0mg	6.9mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
2761.8mg	2664.0mg	1.9mg	8.7mg	47.0mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
676.6mcg	333.2mcg	380.9mcg	2.2mcg	0.8mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.8mg	0.4mg	47.3mg	212.4mg	2.1mcg
Vitamina E	Álcool			
12.9mg	0.0g			

Dia 12 - 2.100 kcal

Dieta 2100kcal - Modelo 12

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Cuscuz de milho cozido com sal	2 Pedaco(s) pequeno(s) (170g)
Ovo de galinha frito	2 Unidade(s) média(s) (100g)
Queijo minas	35g
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

- **Opções de substituição para Cuscuz de milho cozido com sal:**

Pão bisnaguinha - 3 Unidade(s) (60g) - **ou** - Cuscuz de legumes - 170g - **ou** - Pão de forma - 3 Fatia(s) (75g)

- **Opções de substituição para Ovo de galinha frito:**

Ovo de galinha cozido - 4 Unidade(s) média(s) (180g) - **ou** - Filé de frango grelhado - 2.5 Bife(s) pequeno(s) (125g)

- **Opções de substituição para Queijo minas:**

Queijo minas frescal - 35g - **ou** - Requeijão - 30g

- **Opções de substituição para Café coado:**

Café coado (intenso) - 1 Copo americano duplo (240ml) - **ou** - Café coado (intenso) com leite desnatado - 1 Xícara chá (200ml)

Dia 12 - 2.100 kcal

12:00 - Almoço

Patinho grelhado	140g
Arroz branco cozido	340g
Feijão carioca cozido	65g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)

- **Opções de substituição para Patinho grelhado:**

Miolo de alcatra grelhada - 120g - **ou** - Contra-filé grelhado - 160g

- **Opções de substituição para Arroz branco cozido:**

Arroz integral cozido - 405g - **ou** - Arroz integral com brócolis - 425g - **ou** - Arroz com brócolis - 370g

- **Opções de substituição para Feijão carioca cozido:**

Feijão preto cozido - 65g - **ou** - Lentilha cozida - 50g - **ou** - Grão de bico cozido - 30g

- **Opções de substituição para Alface:**

Almeirão - 1 Folha(s) (12g) - **ou** - Repolho roxo cru - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (10g) - **ou** - Agrião - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (7g)

16:00 - Lanche

Banana	1 Unidade(s) média(s) (40g)
Aveia	20g

- **Opções de substituição para Banana:**

Maçã Argentina - 1 Unidade(s) pequena(s) (80g) - **ou** - Mamão - 1 Fatia(s) média(s) (170g)

- **Opções de substituição para Aveia:**

Farelo de aveia - 30g - **ou** - Semente de linhaça - 17g - **ou** - Semente de chia - 17g

Dia 12 - 2.100 kcal

20:00 - Jantar

Patinho grelhado	100g
Arroz branco cozido	335g
Feijão carioca cozido	65g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)

- **Opções de substituição para Patinho grelhado:**

Miolo de alcatra grelhada - 90g - **ou** - Contra-filé grelhado - 110g

- **Opções de substituição para Arroz branco cozido:**

Arroz integral cozido - 400g - **ou** - Arroz integral com brócolis - 420g - **ou** - Arroz com brócolis - 365g

- **Opções de substituição para Feijão carioca cozido:**

Feijão preto cozido - 65g - **ou** - Lentilha cozida - 50g - **ou** - Grão de bico cozido - 30g

- **Opções de substituição para Alface:**

Almeirão - 1 Folha(s) (12g) - **ou** - Repolho roxo cru - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (10g) - **ou** - Agrião - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (7g)

Dia 12 - 2.100 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 2100kcal - Modelo 12

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	26.4g	26.5g	46.2g	521 Kcal
Almoço	62.1g	11.3g	106.3g	776 Kcal
Lanche	3.6g	1.8g	23.7g	120 Kcal
Jantar	47.6g	8.4g	104.8g	686 Kcal
Total das refeições	139.6g	47.9g	281.0g	2104 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
14.3g	7.2g	12.4g	0.3g	816.0mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
27.1g	421.2mg	212.0mg	1608.0mg	13.6mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
743.7mg	2184.8mg	0.9mg	26.3mg	41.8mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
368.0mcg	183.9mcg	368.3mcg	11.3mcg	0.4mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.6mg	0.2mg	8.7mg	12.1mg	2.8mcg
Vitamina E	Álcool			
3.4mg	0.0g			

Dia 13 - 2.100 kcal

Dieta 2100kcal - Modelo 13

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Torrada tradicional	5 Unidade(s) (50g)
Ovo de galinha frito	2 Unidade(s) média(s) (100g)
Queijo minas	30g
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

- **Opções de substituição para Torrada tradicional:**

Pão de forma integral - 3 Fatia(s) (75g) - **ou** - Pão sírio - 75g - **ou** - Goma de tapioca - 70g

- **Opções de substituição para Ovo de galinha frito:**

Ovo de galinha cozido - 4 Unidade(s) média(s) (180g) - **ou** - Filé de frango grelhado - 2.5 Bife(s) pequeno(s) (125g) - **ou** - Clara de ovo desidratada pasteurizada - 45g

- **Opções de substituição para Queijo minas:**

Queijo minas frescal - 30g - **ou** - Requeijão - 25g

12:00 - Almoço

Patinho grelhado	130g
Arroz branco cozido	290g
Feijão carioca cozido	130g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (32g)

- **Opções de substituição para Patinho grelhado:**

Contra-filé grelhado - 145g - **ou** - Maminha grelhada - 190g - **ou** - Miolo de alcatra grelhada - 110g

- **Opções de substituição para Arroz branco cozido:**

Arroz integral com brócolis - 365g - **ou** - Arroz integral cozido - 345g - **ou** - Arroz com brócolis - 315g

- **Opções de substituição para Feijão carioca cozido:**

Feijão preto cozido - 130g - **ou** - Feijão branco cozido - 70g - **ou** - Lentilha cozida - 95g

- **Opções de substituição para Alface:**

Agrião - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (7g) - **ou** - Repolho roxo cru - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (10g) - **ou** - Couve cozida - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (20g)

- **Opções de substituição para Tomate:**

Tomate cereja - 1 Unidade(s) (10g) - **ou** - Cebola branca - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (10g) - **ou** - Pimentão amarelo - 1 Fatia(s) (7g)

Dia 13 - 2.100 kcal

16:00 - Lanche

Banana	3 Unidade(s) média(s) (120g)
Aveia	17g

• Opções de substituição para Banana:

Goiaba vermelha - 2.5 Unidade(s) pequena(s) (262.5g) - **ou** - Maçã Argentina - 1.5 Unidade(s) média(s) (195g) - **ou** - Mamão - 2 Fatia(s) média(s) (340g)

• Opções de substituição para Aveia:

Farelo de aveia - 25g - **ou** - Semente de linhaça - 15g - **ou** - Semente de chia - 15g

20:00 - Jantar

Patinho grelhado	110g
Arroz branco cozido	250g
Feijão carioca cozido	130g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (32g)

• Opções de substituição para Patinho grelhado:

Contra-filé grelhado - 125g - **ou** - Maminha grelhada - 160g - **ou** - Miolo de alcatra grelhada - 95g

• Opções de substituição para Arroz branco cozido:

Arroz integral com brócolis - 315g - **ou** - Arroz integral cozido - 300g - **ou** - Arroz com brócolis - 270g

• Opções de substituição para Feijão carioca cozido:

Feijão preto cozido - 130g - **ou** - Feijão branco cozido - 70g - **ou** - Lentilha cozida - 95g

• Opções de substituição para Alface:

Agrião - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (7g) - **ou** - Repolho roxo cru - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (10g) - **ou** - Couve cozida - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (20g)

• Opções de substituição para Tomate:

Tomate cereja - 1 Unidade(s) (10g) - **ou** - Cebola branca - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (10g) - **ou** - Pimentão amarelo - 1 Fatia(s) (7g)

Dia 13 - 2.100 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 2100kcal - Modelo 13

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	27.6g	27.6g	40.0g	516 Kcal
Almoço	60.7g	10.9g	103.4g	742 Kcal
Lanche	4.1g	1.7g	43.1g	196 Kcal
Jantar	52.5g	9.3g	92.1g	649 Kcal
Total das refeições	144.9g	49.5g	278.6g	2103 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
14.8g	8.0g	13.1g	0.7g	816.0mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
33.8g	432.3mg	309.1mg	1734.9mg	18.2mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
782.8mg	2995.2mg	1.3mg	26.5mg	44.9mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
424.0mcg	218.6mcg	494.6mcg	11.3mcg	0.7mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.6mg	0.2mg	8.6mg	31.0mg	2.8mcg
Vitamina E	Álcool			
4.9mg	0.0g			

Dia 14 - 2.100 kcal

Dieta 2100kcal - Modelo 14

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Torrada tradicional	6 Unidade(s) (60g)
Ovo de galinha frito	2 Unidade(s) média(s) (100g)
Queijo minas	30g
Banana	1 Unidade(s) média(s) (40g)
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

• **Opções de substituição para Torrada tradicional:**

Pão de forma integral - 3.5 Fatia(s) (87.5g) - **ou** - Pão de forma tradicional - 3.5 Fatia(s) (87.5g) - **ou** - Torrada integral - 6 Unidade(s) (60g)

• **Opções de substituição para Ovo de galinha frito:**

Ovo de galinha cozido - 4 Unidade(s) média(s) (180g) - **ou** - Ovo de codorna cozido - 10 Unidade(s) média(s) (130g) - **ou** - Clara de ovo desidratada pasteurizada - 45g

• **Opções de substituição para Queijo minas:**

Queijo minas frescal - 30g - **ou** - Requeijão - 25g - **ou** - Queijo muçarela de leite de vaca e búfala - 25g

12:00 - Almoço

Patinho grelhado	130g
Macarrão cozido	295g
Feijão carioca cozido	90g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (32g)

• **Opções de substituição para Patinho grelhado:**

Contra-filé grelhado - 145g - **ou** - Filé mignon sem gordura grelhado - 125g - **ou** - Miolo de alcatra grelhada - 115g

• **Opções de substituição para Macarrão cozido:**

Arroz branco cozido - 295g - **ou** - Macarrão integral cozido - 300g - **ou** - Arroz integral cozido - 345g

• **Opções de substituição para Feijão carioca cozido:**

Feijão preto cozido - 90g - **ou** - Lentilha cozida - 65g - **ou** - Grão de bico cozido - 40g

• **Opções de substituição para Alface:**

Repolho roxo cru - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (10g) - **ou** - Couve cozida - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (20g) - **ou** - Rúcula - 3 Colher sopa cheia (21g)

• **Opções de substituição para Tomate:**

Tomate cereja - 8 Unidade(s) (80g) - **ou** - Pepino - 1 Colher(es) de sopa picado (29g) - **ou** - Cebola branca - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (10g)

Dia 14 - 2.100 kcal

16:00 - Lanche

logurte natural	2 Unidade(s) (200g)
Banana	2 Unidade(s) média(s) (80g)

- **Opções de substituição para logurte natural:**

logurte desnatado natural - 1 Copo(s) (200ml) - **ou** - Queijo minas - 50g

- **Opções de substituição para Banana:**

Maçã Argentina - 1 Unidade(s) média(s) (130g) - **ou** - Mamão - 1 Fatia(s) média(s) (170g)

20:00 - Jantar

Patinho grelhado	105g
Macarrão cozido	295g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (32g)

- **Opções de substituição para Patinho grelhado:**

Contra-filé grelhado - 120g - **ou** - Filé mignon sem gordura grelhado - 100g - **ou** - Miolo de alcatra grelhada - 90g

- **Opções de substituição para Macarrão cozido:**

Arroz branco cozido - 295g - **ou** - Macarrão integral cozido - 300g - **ou** - Arroz integral cozido - 345g

- **Opções de substituição para Alface:**

Repolho roxo cru - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (10g) - **ou** - Couve cozida - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (20g) - **ou** - Rúcula - 3 Colher sopa cheia (21g)

- **Opções de substituição para Tomate:**

Tomate cereja - 8 Unidade(s) (80g) - **ou** - Pepino - 1 Colher(es) de sopa picado (29g) - **ou** - Cebola branca - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (10g)

Dia 14 - 2.100 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 2100kcal - Modelo 14

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	29.2g	28.3g	58.0g	600 Kcal
Almoço	61.8g	11.4g	96.3g	712 Kcal
Lanche	9.1g	5.0g	30.9g	199 Kcal
Jantar	48.6g	9.1g	82.5g	596 Kcal
Total das refeições	148.7g	53.8g	267.7g	2107 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
15.8g	8.2g	16.2g	1.0g	831.8mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
17.6g	655.4mg	224.7mg	1817.6mg	21.8mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
964.3mg	2821.3mg	1.1mg	24.0mg	59.7mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
496.4mcg	290.4mcg	742.5mcg	11.8mcg	0.9mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.2mg	0.2mg	14.3mg	33.0mg	2.9mcg
Vitamina E	Álcool			
3.8mg	0.0g			

Dia 15 - 2.100 kcal

Dieta 2100kcal - Modelo 15

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Pão de forma tradicional	4 Fatia(s) (100g)
Carne moída	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g)
Queijo minas	1 Fatia(s) média(s) (30g)
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

- **Opções de substituição para Pão de forma tradicional:**

Pão de forma integral - 4 Fatia(s) (100g) - **ou** - Pão francês - 2 Unidade(s) (100g) - **ou** - Goma de tapioca - 6 Colher(es) de sopa rasa(s) (90g)

- **Opções de substituição para Carne moída:**

Acém moído refogado - 105g - **ou** - Contrafilé refogado - 105g - **ou** - Patinho refogado - 135g

- **Opções de substituição para Queijo minas:**

Requeijão - 25g - **ou** - Queijo muçarela de leite de vaca e búfala - 25g - **ou** - Queijo minas frescal - 30g

12:00 - Almoço

Patinho grelhado	150g
Arroz branco cozido	355g
Feijão carioca cozido	65g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)

- **Opções de substituição para Patinho grelhado:**

Maminha grelhada - 215g - **ou** - Miolo de alcatra grelhada - 130g

- **Opções de substituição para Arroz branco cozido:**

Arroz integral cozido - 425g - **ou** - Arroz com brócolis - 390g

- **Opções de substituição para Feijão carioca cozido:**

Feijão preto cozido - 65g - **ou** - Lentilha cozida - 50g

- **Opções de substituição para Alface:**

Almeirão - 1 Folha(s) (12g) - **ou** - Agrião - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (7g) - **ou** - Repolho roxo cru - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (10g) - **ou** - Couve cozida - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (20g)

- **Opções de substituição para Tomate:**

Tomate cereja - 8 Unidade(s) (80g) - **ou** - Pepino - 1 Colher(es) de sopa picado (29g) - **ou** - Cebola branca - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (10g)

Dia 15 - 2.100 kcal

16:00 - Lanche

Banana	2 Unidade(s) média(s) (80g)
Aveia	20g

• Opções de substituição para Banana:

Mamão - 1 Fatia(s) média(s) (170g) - **ou** - Manga - 0.5 Unidade(s) (168g) - **ou** - Maçã Argentina - 1 Unidade(s) média(s) (130g) - **ou** - Goiaba vermelha - 1.5 Unidade(s) média(s) (195g) - **ou** - Pera - 1.5 Unidade(s) média(s) (165g)

• Opções de substituição para Aveia:

Semente de linhaça - 17g - **ou** - Farelo de aveia - 30g

20:00 - Jantar

Patinho grelhado	100g
Arroz branco cozido	260g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)

• Opções de substituição para Patinho grelhado:

Maminha grelhada - 145g - **ou** - Miolo de alcatra grelhada - 90g

• Opções de substituição para Arroz branco cozido:

Arroz com brócolis - 285g - **ou** - Arroz integral cozido - 310g

• Opções de substituição para Alface:

Almeirão - 1 Folha(s) (12g) - **ou** - Agrião - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (7g) - **ou** - Repolho roxo cru - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (10g) - **ou** - Couve cozida - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (20g)

• Opções de substituição para Tomate:

Tomate cereja - 8 Unidade(s) (80g) - **ou** - Pepino - 1 Colher(es) de sopa picado (29g) - **ou** - Cebola branca - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (10g)

Dia 15 - 2.100 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 2100kcal - Modelo 15

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	33.8g	23.8g	54.2g	565 Kcal
Almoço	66.5g	12.1g	112.3g	824 Kcal
Lanche	4.1g	1.9g	34.4g	164 Kcal
Jantar	43.1g	7.9g	75.5g	552 Kcal
Total das refeições	147.5g	45.8g	276.3g	2105 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
15.3g	4.4g	14.2g	0.5g	379.2mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
23.1g	409.1mg	252.4mg	1383.8mg	16.2mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1333.3mg	2621.7mg	1.0mg	30.0mg	6.1mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
338.0mcg	128.6mcg	292.3mcg	12.6mcg	0.5mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.5mg	0.5mg	13.3mg	31.1mg	0.2mcg
Vitamina E	Álcool			
4.4mg	0.0g			

Dia 16 - 2.100 kcal

Dieta 2100kcal - Modelo 16

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Banana	2 Unidade(s) média(s) (80g)
Aveia	25g

- **Opções de substituição para Banana:**

Maçã Argentina - 1 Unidade(s) média(s) (130g) - **ou** - Pera - 1.5 Unidade(s) média(s) (165g)

- **Opções de substituição para Aveia:**

Farelo de aveia - 40g - **ou** - Semente de linhaça - 10g - **ou** - Semente de chia - 10g

12:00 - Almoço

Patinho grelhado	130g
Arroz branco cozido	300g
Feijão carioca cozido	100g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (16g)

- **Opções de substituição para Patinho grelhado:**

Miolo de alcatra grelhada - 110g - **ou** - Contra-filé grelhado - 145g

- **Opções de substituição para Arroz branco cozido:**

Arroz integral com brócolis - 375g - **ou** - Arroz integral cozido - 360g - **ou** - Arroz com brócolis - 330g

- **Opções de substituição para Feijão carioca cozido:**

Feijão preto cozido - 100g - **ou** - Lentilha cozida - 70g

- **Opções de substituição para Alface:**

Almeirão - 1 Folha(s) (12g) - **ou** - Repolho roxo cru - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (10g) - **ou** - Agrião - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (7g)

- **Opções de substituição para Tomate:**

Tomate cereja - 4 Unidade(s) (40g) - **ou** - Pepino - 1 Colher(es) de sopa picado (29g) - **ou** - Cebola branca - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (10g)

Dia 16 - 2.100 kcal

16:00 - Lanche

Pão de forma tradicional	2 Fatia(s) (50g)
Ovo de galinha frito	2 Unidade(s) média(s) (100g)
Queijo minas	40g
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

- **Opções de substituição para Pão de forma tradicional:**

Pão de forma integral - 2 Fatia(s) (50g) - **ou** - Pão francês - 1 Unidade(s) (50g) - **ou** - Goma de tapioca - 50g - **ou** - Torrada integral - 3 Unidade(s) (30g)

- **Opções de substituição para Ovo de galinha frito:**

Ovo de galinha cozido - 4 Unidade(s) média(s) (180g) - **ou** - Clara de ovo desidratada pasteurizada - 4 Colher(es) de sopa (56g) - **ou** - Filé de frango grelhado - 100g

- **Opções de substituição para Queijo minas:**

Requeijão - 35g - **ou** - Queijo minas frescal - 40g - **ou** - Queijo muçarela de leite de vaca e búfala - 30g

20:00 - Jantar

Patinho grelhado	130g
Arroz branco cozido	290g
Feijão carioca cozido	100g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (16g)

- **Opções de substituição para Patinho grelhado:**

Miolo de alcatra grelhada - 110g - **ou** - Contra-filé grelhado - 145g

- **Opções de substituição para Arroz branco cozido:**

Arroz integral com brócolis - 365g - **ou** - Arroz integral cozido - 345g - **ou** - Arroz com brócolis - 315g

- **Opções de substituição para Feijão carioca cozido:**

Feijão preto cozido - 100g - **ou** - Lentilha cozida - 70g

- **Opções de substituição para Alface:**

Almeirão - 1 Folha(s) (12g) - **ou** - Repolho roxo cru - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (10g) - **ou** - Agrião - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (7g)

- **Opções de substituição para Tomate:**

Tomate cereja - 4 Unidade(s) (40g) - **ou** - Cebola branca - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (10g) - **ou** - Pepino - 1 Colher(es) de sopa picado (29g)

Dia 16 - 2.100 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 2100kcal - Modelo 16

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	4.9g	2.3g	37.7g	183 Kcal
Almoço	59.3g	10.7g	101.0g	731 Kcal
Lanche	28.4g	27.5g	29.0g	473 Kcal
Jantar	59.1g	10.7g	98.2g	719 Kcal
Total das refeições	151.6g	51.2g	265.8g	2106 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
15.1g	7.5g	13.1g	0.4g	841.0mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
30.4g	526.8mg	291.1mg	1793.8mg	17.0mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
767.6mg	2769.6mg	1.1mg	28.6mg	42.6mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
408.4mcg	197.3mcg	411.0mcg	12.1mcg	0.5mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.7mg	0.2mg	9.6mg	21.7mg	2.8mcg
Vitamina E	Álcool			
4.2mg	0.0g			

Dia 17 - 2.100 kcal

Dieta 2100kcal - Modelo 17

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Banana	2 Unidade(s) média(s) (80g)
Aveia	30g

• **Opções de substituição para Banana:**

Maçã Argentina - 1 Unidade(s) média(s) (130g) - **ou** - Goiaba vermelha - 1 Unidade(s) média(s) (130g) - **ou** - Pera - 1.5 Unidade(s) média(s) (165g)

• **Opções de substituição para Aveia:**

Semente de linhaça - 17g - **ou** - Farelo de aveia - 45g

12:00 - Almoço

Patinho grelhado	125g
Arroz branco cozido	285g
Feijão carioca cozido	130g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)

• **Opções de substituição para Patinho grelhado:**

Maminha grelhada - 180g - **ou** - Miolo de alcatra grelhada - 110g

• **Opções de substituição para Arroz branco cozido:**

Arroz integral cozido - 340g - **ou** - Arroz com brócolis - 310g

• **Opções de substituição para Feijão carioca cozido:**

Feijão preto cozido - 130g - **ou** - Lentilha cozida - 80g

• **Opções de substituição para Alface:**

Almeirão - 1 Folha(s) (12g) - **ou** - Agrião - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (7g) - **ou** - Repolho roxo cru - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (10g) - **ou** - Couve cozida - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (20g)

• **Opções de substituição para Tomate:**

Tomate cereja - 8 Unidade(s) (80g) - **ou** - Pepino - 1 Colher(es) de sopa picado (29g) - **ou** - Cebola branca - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (10g)

Dia 17 - 2.100 kcal

16:00 - Lanche

Pão de forma tradicional	2 Fatia(s) (50g)
Carne moída	70g
Queijo minas	45g
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

- **Opções de substituição para Pão de forma tradicional:**

Pão de forma integral - 2 Fatia(s) (50g) - **ou** - Pão francês - 1 Unidade(s) (50g) - **ou** - Goma de tapioca - 3 Colher(es) de sopa rasa(s) (45g)

- **Opções de substituição para Carne moída:**

Acém moído refogado - 95g - **ou** - Contrafilé refogado - 95g - **ou** - Patinho refogado - 125g

- **Opções de substituição para Queijo minas:**

Requeijão - 40g - **ou** - Queijo muçarela de leite de vaca e búfala - 35g - **ou** - Queijo minas frescal - 45g

- **Opções de substituição para Café coado:**

Café coado (intenso) com leite desnatado - 0.5 Xícara chá (100ml) - **ou** - Café coado (suave) com leite - 0.5 Xícara chá (100ml) - **ou** - Capuccino - leite desnatado, café e cacau em pó - 0.5 Xícara chá (100ml)

Dia 17 - 2.100 kcal

20:00 - Jantar

Patinho grelhado	125g
Arroz branco cozido	275g
Feijão carioca cozido	130g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)

- **Opções de substituição para Patinho grelhado:**

Maminha grelhada - 180g - **ou** - Miolo de alcatra grelhada - 110g

- **Opções de substituição para Arroz branco cozido:**

Arroz integral cozido - 330g - **ou** - Arroz com brócolis - 300g

- **Opções de substituição para Feijão carioca cozido:**

Feijão preto cozido - 130g - **ou** - Lentilha cozida - 95g

- **Opções de substituição para Alface:**

Almeirão - 1 Folha(s) (12g) - **ou** - Agrião - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (7g) - **ou** - Repolho roxo cru - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (10g) - **ou** - Couve cozida - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (20g)

- **Opções de substituição para Tomate:**

Tomate cereja - 8 Unidade(s) (80g) - **ou** - Pepino - 1 Colher(es) de sopa picado (29g) - **ou** - Cebola branca - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (10g)

Dia 17 - 2.100 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 2100kcal - Modelo 17

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	5.6g	2.8g	41.0g	202 Kcal
Almoço	58.9g	10.5g	102.5g	728 Kcal
Lanche	30.5g	24.4g	28.4g	457 Kcal
Jantar	58.6g	10.5g	99.7g	715 Kcal
Total das refeições	153.7g	48.2g	271.4g	2101 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
15.2g	4.8g	13.9g	0.4g	374.8mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
35.6g	519.7mg	324.8mg	1555.9mg	17.5mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
886.3mg	3042.3mg	1.3mg	30.5mg	3.4mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
378.5mcg	128.6mcg	423.5mcg	12.5mcg	0.6mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.5mg	0.4mg	13.5mg	31.2mg	0.2mcg
Vitamina E	Álcool			
5.6mg	0.0g			

Dia 18 - 2.100 kcal

Dieta 2100kcal - Modelo 18

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Mamão	2 Fatia(s) média(s) (340g)
Granola	30g

- **Opções de substituição para Mamão:**

Banana - 3.5 Unidade(s) média(s) (140g) - **ou** - Maçã Argentina - 1.5 Unidade(s) média(s) (195g)

- **Opções de substituição para Granola:**

Aveia em flocos - 40g

Dia 18 - 2.100 kcal

12:00 - Almoço

Peito de frango sem pele grelhado	130g
Mandioca cozida	300g
Feijão carioca cozido	120g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)

• **Opções de substituição para Peito de frango sem pele grelhado:**

Filé de frango grelhado - 105g - **ou** - Frango inteiro sem pele com sal grelhado/assado - 110g

• **Opções de substituição para Mandioca cozida:**

Batata inglesa cozida - 705g - **ou** - Batata doce cozida - 345g - **ou** - Macarrão integral cozido - 290g

• **Opções de substituição para Feijão carioca cozido:**

Feijão preto cozido - 120g - **ou** - Lentilha cozida - 85g

• **Opções de substituição para Alface:**

Repolho roxo cru - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (10g) - **ou** - Couve cozida - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (20g) - **ou** - Rúcula - 1 Colher sopa cheia (7g)

• **Opções de substituição para Tomate:**

Tomate cereja - 4 Unidade(s) (40g) - **ou** - Cebola branca - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (10g)

• **Opções de substituição para Bombom de chocolate:**

Chocolate amargo 50% cacau - 1 Barra(s) pequena(s) (30g) - **ou** - Chocolate amargo 70% cacau - 1 Barra(s) pequena(s) (30g)

Dia 18 - 2.100 kcal

16:00 - Lanche

Goma de tapioca	95g
Frango desfiado	50g
Maçã	1 Unidade(s) média(s) (130g)
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

• Opções de substituição para Goma de tapioca:

Pão de forma integral - 4 Fatia(s) (100g) - **ou** - Pão de forma - 4 Fatia(s) (100g) - **ou** - Pão sírio - 1.5 Unidade(s) (90g)

• Opções de substituição para Frango desfiado:

Carne moída refogada - 40g - **ou** - Ovo de galinha mexido - 1 Unidade(s) média(s) (50g)

• Opções de substituição para Maçã:

Banana - 2 Unidade(s) média(s) (80g) - **ou** - Laranja lima - 2 Unidade(s) pequena(s) (180g)

• Opções de substituição para Café coado:

Café coado (intenso) com leite desnatado - 1 Xícara chá (200ml) - **ou** - Café coado (intenso) - 1 Copo americano duplo (240ml)

20:00 - Jantar

Peito de frango sem pele grelhado	130g
Mandioca cozida	250g
Feijão carioca cozido	120g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)

• Opções de substituição para Peito de frango sem pele grelhado:

Filé de frango grelhado - 105g - **ou** - Frango inteiro sem pele com sal grelhado/assado - 110g - **ou** - Sobrecoxa de frango sem pele assada - 85g

• Opções de substituição para Mandioca cozida:

Batata inglesa cozida - 590g - **ou** - Batata doce cozida - 285g - **ou** - Macarrão integral cozido - 245g

• Opções de substituição para Feijão carioca cozido:

Feijão preto cozido - 120g - **ou** - Lentilha cozida - 85g

• Opções de substituição para Alface:

Repolho roxo cru - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (10g) - **ou** - Couve cozida - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (20g) - **ou** - Rúcula - 1 Colher sopa cheia (7g)

• Opções de substituição para Tomate:

Tomate cereja - 4 Unidade(s) (40g) - **ou** - Cebola branca - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (10g)

Dia 18 - 2.100 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 2100kcal - Modelo 18

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	5.6g	9.0g	53.0g	292 Kcal
Almoço	51.1g	10.9g	126.5g	775 Kcal
Lanche	17.1g	2.3g	90.7g	445 Kcal
Jantar	49.6g	4.6g	94.9g	588 Kcal
Total das refeições	123.4g	26.8g	365.2g	2100 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
8.3g	7.0g	9.2g	0.2g	279.3mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
41.6g	371.3mg	464.6mg	1512.3mg	8.1mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
196.3mg	4210.1mg	3.3mg	7.1mg	45.3mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
693.8mcg	346.4mcg	494.9mcg	0.8mcg	1.2mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.4mg	0.5mg	71.3mg	358.0mg	0.1mcg
Vitamina E	Álcool			
6.6mg	0.0g			

Dia 19 - 2.100 kcal

Dieta 2100kcal - Modelo 19

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Mamão	2 Fatia(s) média(s) (340g)
Granola	35g

• **Opções de substituição para Mamão:**

Maçã Argentina - 1.5 Unidade(s) média(s) (195g) - **ou** - Banana - 3 Unidade(s) média(s) (120g) - **ou** - Abacaxi - 4 Fatia(s) Média(s) (300g)

• **Opções de substituição para Granola:**

Aveia em flocos - 50g - **ou** - Farelo de aveia - 60g

12:00 - Almoço

Linguiça de frango grelhada	140g
Arroz branco cozido	250g
Feijão carioca cozido	100g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)

• **Opções de substituição para Linguiça de frango grelhada:**

Linguiça de porco grelhada - 115g - **ou** - Linguiça calabresa refogada com sal - 115g

• **Opções de substituição para Arroz branco cozido:**

Macarrão cozido - 255g - **ou** - Mandioca cozida - 265g

• **Opções de substituição para Feijão carioca cozido:**

Feijão preto cozido - 100g - **ou** - Grão de bico cozido - 40g

• **Opções de substituição para Alface:**

Repolho roxo cru - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (10g) - **ou** - Couve cozida - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (20g) - **ou** - Rúcula - 1 Colher sopa cheia (7g)

• **Opções de substituição para Tomate:**

Cebola branca - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (10g) - **ou** - Pimentão amarelo - 4 Fatia(s) (28g) - **ou** - Tomate cereja - 4 Unidade(s) (40g)

• **Opções de substituição para Bombom de chocolate:**

Chocolate amargo 70% cacau - 1 Barra(s) pequena(s) (30g) - **ou** - Chocolate meio amargo - 1 Barra(s) pequena(s) (30g)

Dia 19 - 2.100 kcal

16:00 - Lanche

Cuscuz de milho cozido com sal	2 Pedaco(s) pequeno(s) (170g)
Queijo minas	35g
Morango	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (72g)
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

- **Opções de substituição para Cuscuz de milho cozido com sal:**

Cuscuz de legumes - 155g - **ou** - Cuscuz paulista - 100g

- **Opções de substituição para Queijo minas:**

Requeijão - 30g - **ou** - Queijo minas frescal - 35g

- **Opções de substituição para Morango:**

Pera - 0.5 Unidade(s) média(s) (55g) - **ou** - Amora - 10 Unidade(s) (40g) - **ou** - Kiwi - 1 Unidade(s) (75g)

- **Opções de substituição para Café coado:**

Café coado (intenso) com leite desnatado - 1 Xícara chá (200ml) - **ou** - Capuccino - leite desnatado, café e cacau em pó - 1 Xícara chá (200ml) - **ou** - Café coado (suave) com leite - 1 Xícara chá (200ml)

20:00 - Jantar

Peito de frango sem pele grelhado	140g
Arroz branco cozido	250g
Feijão carioca cozido	100g
Alface	4 Folha(s) média(s) (40g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)

- **Opções de substituição para Peito de frango sem pele grelhado:**

Filé de frango grelhado - 115g - **ou** - Frango inteiro sem pele com sal grelhado/assado - 120g

- **Opções de substituição para Arroz branco cozido:**

Macarrão cozido - 255g - **ou** - Mandioca cozida - 265g

- **Opções de substituição para Feijão carioca cozido:**

Feijão preto cozido - 100g - **ou** - Grão de bico cozido - 40g

- **Opções de substituição para Alface:**

Almeirão - 1 Folha(s) (12g) - **ou** - Agrião - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (7g)

- **Opções de substituição para Tomate:**

Tomate cereja - 4 Unidade(s) (40g) - **ou** - Pimentão amarelo - 4 Fatia(s) (28g) - **ou** - Pimentão verde - 4 Fatia(s) (20g)

Dia 19 - 2.100 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 2100kcal - Modelo 19

Refeição	Proteínas	Lípídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	6.2g	10.4g	55.8g	317 Kcal
Almoço	38.3g	33.1g	105.7g	864 Kcal
Lanche	11.4g	8.2g	49.7g	309 Kcal
Jantar	56.7g	4.6g	88.0g	611 Kcal
Total das refeições	112.6g	56.3g	299.3g	2101 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
16.4g	11.9g	14.1g	0.2g	240.8mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
39.7g	521.3mg	308.5mg	1497.6mg	8.6mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
2435.7mg	3150.5mg	3.4mg	9.0mg	30.1mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
818.1mcg	361.3mcg	616.5mcg	1.2mcg	0.9mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.6mg	0.5mg	46.4mg	349.2mg	0.6mcg
Vitamina E	Álcool			
12.2mg	0.0g			

Dia 20 - 2.100 kcal

Dieta 2100kcal - Modelo 20

Planejamento alimentar

07:30 - Café-da-manhã

Ovo de galinha cozido	3 Unidade(s) média(s) (135g)
Pão de forma integral	2 Fatia(s) (50g)
Ricota	40g

- **Opções de substituição para Ovo de galinha cozido:**

Ovo de galinha frito - 1.5 Unidade(s) média(s) (75g)

- **Opções de substituição para Pão de forma integral:**

Pão de forma - 2 Fatia(s) (50g)

- **Opções de substituição para Ricota:**

Queijo minas frescal - 25g - **ou** - Requeijão - 20g

12:00 - Almoço

Rúcula	2 Colher sopa cheia (14g)
Tomate	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (45g)
Cebola	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (30g)
Filé de frango grelhado	150g
Arroz integral cozido	290g
Feijão preto cozido	100g
Suco de uva concentrado envasado	180ml

- **Opções de substituição para Rúcula:**

Alface - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (16g) - **ou** - Agrião - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (14g)

- **Opções de substituição para Tomate:**

Tomate cereja - 4 Unidade(s) (40g) - **ou** - Pepino - 2 Colher(es) de sopa picado (58g)

- **Opções de substituição para Cebola:**

Tomate maduro cozido - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (60g) - **ou** - Cenoura cozida - 1 Unidade(s) pequena(s) (45g)

- **Opções de substituição para Filé de frango grelhado:**

Miolo de alcatra grelhada - 115g

- **Opções de substituição para Arroz integral cozido:**

Arroz branco cozido - 250g

Dia 20 - 2.100 kcal

15:00 - Lanche

Banana	2 Unidade(s) grande(s) (110g)
Aveia	15g

• Opções de substituição para Banana:

Pera - 2 Unidade(s) média(s) (220g) - **ou** - Mamão - 1.5 Fatia(s) média(s) (255g) - **ou** - Goiaba vermelha - 2 Unidade(s) média(s) (260g)

• Opções de substituição para Aveia:

Farelo de aveia - 25g - **ou** - Semente de linhaça - 13g - **ou** - Semente de chia - 13g

19:00 - Jantar

Alface americana	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (24g)
Beterraba cozida	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (60g)
Cenoura cozida	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (75g)
Filé de frango grelhado	125g
Purê de batata inglesa	250g
Feijão preto cozido	2 Colher servir cheia (70g)
Suco de uva concentrado envasado	180ml

• Opções de substituição para Alface americana:

Agrião - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (21g) - **ou** - Almeirão - 3 Folha(s) (36g)

• Opções de substituição para Beterraba cozida:

Cenoura cozida - 1 Unidade(s) pequena(s) (45g) - **ou** - Abobrinha italiana cozida sem sal - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (120g)

• Opções de substituição para Cenoura cozida:

Beterraba cozida - 3 Fatia(s) pequena(s) (18g) - **ou** - Cebola branca cozida - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (30g)

• Opções de substituição para Filé de frango grelhado:

Miolo de alcatra grelhada - 95g

• Opções de substituição para Purê de batata inglesa:

Purê de batata baroa - 160g - **ou** - Batata doce cozida - 160g

• Opções de substituição para Feijão preto cozido:

Feijão carioca cozido - 2 Colher servir cheia (70g)

• Opções de substituição para Suco de uva concentrado envasado:

Suco de laranja - 1 Copo americano duplo (240ml) - **ou** - Suco natural de goiaba vermelha - 1 Copo americano duplo (240ml)

Dia 20 - 2.100 kcal

22:00 - Ceia

logurte integral	2 Pedaco/ Unidade/ Fatia (M) (200g)
Semente de linhaça	15g

- **Opções de substituição para logurte integral:**

logurte desnatado natural - 240ml - **ou** - Queijo minas - 60g

- **Opções de substituição para Semente de linhaça:**

Semente de chia - 10g - **ou** - Semente de abóbora - 15g

Dia 20 - 2.100 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 2100kcal - Modelo 20

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café-da-manhã	24.7g	16.6g	28.6g	358 Kcal
Almoço	57.4g	12.5g	113.9g	773 Kcal
Lanche	3.7g	1.5g	39.2g	177 Kcal
Jantar	45.6g	13.3g	73.0g	576 Kcal
Ceia	8.4g	9.2g	28.3g	218 Kcal
Total das refeições	139.8g	53.2g	283.0g	2102 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
16.3g	15.7g	16.2g	0.4g	754.0mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
40.9g	761.8mg	454.0mg	1712.2mg	13.0mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1882.6mg	3584.2mg	2.3mg	12.2mg	112.3mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
990.5mcg	609.1mcg	377.7mcg	3.0mcg	1.3mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.1mg	2.6mg	39.1mg	116.0mg	3.3mcg
Vitamina E	Álcool			
12.3mg	0.0g			

Dia 21 - 2.100 kcal

Dieta 2100kcal Vegetariano - Modelo 10

Planejamento alimentar

08:00 - Café-da-manhã

Polpa de açaí	1 Copo(s) médio(s) (300g)
Granola	3 Colher(es) de sobremesa (30g)
Proteína isolada do arroz e ervilha	1 Medidor(es) (30g)
Banana	2 Unidade(s) média(s) (80g)

12:00 - Almoço

Agrião cozido	2 Colher sopa cheia (50g)
Rúcula cozida	2 Colher sopa cheia (50g)
Beterraba cozida	2 Escumadeira(s) média(s) rasa(s) (90g)
Semente de abóbora	1 Colher(es) de sopa rasa(s) (15g)
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)
Tofu	4 Fatia(s) grande(s) (200g)
Macarrão integral cozido	2 Colher servir cheia (100g)
Suco de uva concentrado envasado	180ml

16:00 - Lanche

Mamão papaia	0.5 Unidade(s) média(s) (155g)
Tahini (pasta de gergelim)	1 Colher(es) de sopa (20g)
Aveia em flocos	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g)

Dia 21 - 2.100 kcal

20:00 - Jantar

Couve manteiga refogada	1 Colher(es) de servir rasa(s) (30g)
Chuchu refogado	1 Colher servir cheia (45g)
Tomate	4 Fatia(s) média(s) (60g)
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)
Arroz integral cozido	160g
Lentilha cozida	2 Concha(s) cheia(s) (170g)
Castanha do Brasil	4 Unidade(s) (16g)

22:30 - Ceia

Leite de amêndoa	1 Copo(s) duplo(s) cheio(s) (240ml)
Banana	1 Unidade(s) média(s) (40g)
Morango	4 Unidade(s) pequena(s) (28g)
Aveia	1 Colher sopa cheia (15g)

Dia 21 - 2.100 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 2100kcal Vegetariano - Modelo 10

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café-da-manhã	31.4g	24.1g	62.1g	542 Kcal
Almoço	25.1g	19.8g	73.9g	547 Kcal
Lanche	8.8g	13.7g	39.6g	303 Kcal
Jantar	20.4g	22.9g	80.4g	567 Kcal
Ceia	4.5g	4.1g	23.7g	145 Kcal
Total das refeições	90.2g	84.7g	279.8g	2105 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
38.0g	23.7g	14.2g	0.0g	0.0mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
67.9g	1152.5mg	576.8mg	1300.8mg	18.1mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
372.6mg	3454.0mg	3.2mg	12.6mg	564.5mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
1028.4mcg	564.7mcg	608.1mcg	1.5mcg	1.6mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.7mg	1.0mg	8.2mg	397.1mg	2.4mcg
Vitamina E	Álcool			
57.4mg	0.0g			

LISTA DE TAREFAS

M A T E R I A L D E T R E I N A M E N T O

Segunda

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

Terça

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

Quarta

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

Quinta

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

Sexta

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

Sábado e Domingo

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	