



MÉTODO
DE EMAGRECIMENTO
GDF



CARDÁPIO 2800 kcal

MÉTODO 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 - 2.800 kcal

Dieta 2800kcal - Modelo 1

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Pão de forma tradicional	5 Fatia(s) (125g)
Ovo de galinha frito	3 Unidade(s) média(s) (150g)
Queijo minas	40g
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 - 115g - **ou** - Torrada integral - 8 Unidade(s) (80g)

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

Ovo de galinha cozido - 6 Unidade(s) média(s) (270g) - **ou** - Clara de ovo desidratada pasteurizada - 50g

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

Requeijão - 35g - **ou** - Queijo minas frescal - 40g - **ou** - Queijo muçarela de leite de vaca e búfala - 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) - **ou** - Café coado (suave) com leite - 1 Xícara chá (200ml)

12:00 - Almoço

Patinho grelhado	135g
Arroz branco cozido	310g
Feijão carioca cozido	85g
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 - 115g - **ou** - Contra-filé grelhado - 150g

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

Arroz integral com brócolis - 390g - **ou** - Arroz integral cozido - 370g - **ou** - Arroz com brócolis - 340g

- **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)

- **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** - Tomate cereja - 4 Unidade(s) (40g)

Dia 1 - 2.800 kcal

16:00 - Lanche

Banana	2 Unidade(s) média(s) (80g)
Aveia	15g
Castanha de caju	7 Unidade(s) (17.5g)
logurte integral	1 Unidade(s) (100g)

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

- **Opções de substituição para Castanha de caju:**

Castanha do Brasil - 4 Unidade(s) (16g) - **ou** - Amêndoa - 16 Unidade(s) (16g) - **ou** - Noz - 0.5 Punhado(s) (15g)

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

logurte desnatado natural - 115ml - **ou** - Queijo minas - 1 Fatia(s) média(s) (30g)

20:00 - Jantar

Patinho grelhado	135g
Arroz branco cozido	300g
Feijão carioca cozido	65g
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 - 115g - **ou** - Contra-filé grelhado - 150g

- **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 - 65g - **ou** - Lentilha cozida - 45g

- **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:**

Pepino - 1 Colher(es) de sopa picado (29g) - **ou** - Cebola branca - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (10g) - **ou** - Tomate cereja - 5 Unidade(s) (50g)

Dia 1 - 2.800 kcal

22:00 - Ceia

Abacate	135g
Leite de vaca integral UHT	1 Copo americano pequeno (165ml)
Mel de abelha	1 Colher sobremesa rasa (9g)

• Opções de substituição para Abacate:

Coco - 25g - **ou** - Mamão - 1.5 Fatia(s) média(s) (255g) - **ou** - Banana - 2.5 Unidade(s) média(s) (100g) - **ou** - Morango - 150g

• Opções de substituição para Leite de vaca integral UHT:

Leite de vaca desnatado UHT - 1 Copo americano duplo (240ml) - **ou** - Queijo minas frescal - 40g - **ou** - Iogurte integral - 140g

• Opções de substituição para Mel de abelha:

Melado de cana - 9g - **ou** - Açúcar mascavo - 8g

Relatório de nutrientes

Dieta 2800kcal - Modelo 1

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	43.3g	38.6g	68.2g	785 Kcal
Almoço	60.7g	11.0g	101.5g	744 Kcal
Lanche	9.6g	11.3g	47.3g	321 Kcal
Jantar	59.4g	10.9g	95.7g	717 Kcal
Ceia	5.4g	13.4g	27.0g	238 Kcal
Total das refeições	178.5g	85.2g	339.7g	2805 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
28.6g	13.1g	23.0g	0.7g	1136.0mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
34.5g	942.1mg	408.4mg	2414.0mg	21.6mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1664.0mg	3635.9mg	1.7mg	32.9mg	80.0mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
564.5mcg	345.4mcg	564.2mcg	14.3mcg	0.7mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.4mg	0.4mg	12.3mg	31.6mg	6.1mcg
Vitamina E	Álcool			
5.0mg	0.0g			

Dia 2 - 2.800 kcal

Dieta 2800kcal - Modelo 2

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Pão de forma tradicional	5 Fatia(s) (125g)
Frango desfiado	90g
Queijo minas	45g
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 - 115g

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

12:00 - Almoço

Bisteca de porco grelhada	100g
Arroz branco cozido	335g
Feijão carioca cozido	65g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (16g)
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 - 35g

• **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 Tomate:**

Tomate cereja - 5 Unidade(s) (50g) - **ou** - Pepino - 1 Colher(es) de sopa picado (29g) - **ou** - Cebola branca - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (10g)

Dia 2 - 2.800 kcal

16:00 - Lanche

Banana	2 Unidade(s) média(s) (80g)
Granola	25g
Castanha de caju	7 Unidade(s) (17.5g)

• 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 - 35g - **ou** - Farelo de aveia - 50g

• Opções de substituição para Castanha de caju:

Castanha do Brasil - 4 Unidade(s) (16g) - **ou** - Amêndoa - 16 Unidade(s) (16g) - **ou** - Noz - 0.5 Punhado(s) (15g)

20:00 - Jantar

Bisteca de porco grelhada	100g
Arroz branco cozido	300g
Feijão carioca cozido	65g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (16g)
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 - 360g - **ou** - Arroz com brócolis - 330g - **ou** - Arroz negro cozido - 240g

• Opções de substituição para Feijão carioca cozido:

Feijão preto cozido - 65g - **ou** - Feijão branco cozido - 35g

• 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 Tomate:

Tomate cereja - 5 Unidade(s) (50g) - **ou** - Pepino - 1 Colher(es) de sopa picado (29g) - **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 2 - 2.800^{kcal}

22:00 - Ceia

Maçã	2 Unidade(s) pequena(s) (160g)
Queijo minas	40g

• Opções de substituição para Maçã:

Maçã verde - 1 Unidade(s) pequena(s) (170g) - **ou** - Banana - 2 Unidade(s) média(s) (80g) - **ou** - Laranja lima - 2 Unidade(s) pequena(s) (180g) - **ou** - Laranja lima - 2 Unidade(s) pequena(s) (180g) - **ou** - Pera - 1.5 Unidade(s) média(s) (165g)

• Opções de substituição para Queijo minas:

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

Relatório de nutrientes

Dieta 2800kcal - Modelo 2

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	48.8g	14.5g	66.4g	583 Kcal
Almoço	41.9g	24.7g	122.4g	879 Kcal
Lanche	7.3g	14.6g	40.5g	311 Kcal
Jantar	41.0g	24.6g	112.6g	834 Kcal
Ceia	7.7g	8.4g	25.1g	200 Kcal
Total das refeições	146.7g	86.8g	367.0g	2806 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
27.4g	9.6g	26.9g	0.5g	249.9mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
33.1g	996.1mg	377.5mg	1831.5mg	12.8mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1266.9mg	3435.3mg	1.5mg	14.2mg	14.5mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
440.0mcg	104.8mcg	365.1mcg	2.3mcg	2.2mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.8mg	0.8mg	12.3mg	24.8mg	4.3mcg
Vitamina E	Álcool			
3.9mg	0.0g			

Dia 3 - 2.800 kcal

Dieta 2800kcal - Modelo 3

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Pão de forma tradicional	5 Fatia(s) (125g)
Frango desfiado	75g
Queijo minas	35g
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 - 30g - **ou** - Queijo minas frescal - 35g

- **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 - 2.800 kcal

12:00 - Almoço

Peito de frango sem pele grelhado	120g
Arroz branco cozido	400g
Feijão carioca cozido	65g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (16g)
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 - 500g - **ou** - Arroz integral cozido - 480g - **ou** - Arroz com brócolis - 435g

• **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 Tomate:**

Tomate cereja - 5 Unidade(s) (50g) - **ou** - Pepino - 1 Colher(es) de sopa picado (29g) - **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 3 - 2.800 kcal

16:00 - Lanche

Banana	2 Unidade(s) média(s) (80g)
Granola	45g
Castanha de caju	7 Unidade(s) (17.5g)
Iogurte integral	1 Unidade(s) (100g)

• 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 Fatia(s) média(s) (170g)

• Opções de substituição para Granola:

Aveia em flocos - 65g - **ou** - Farelo de aveia - 9 Colher(es) de sopa (90g)

• Opções de substituição para Castanha de caju:

Castanha do Brasil - 4 Unidade(s) (16g) - **ou** - Amêndoa - 16 Unidade(s) (16g) - **ou** - Noz - 0.5 Punhado(s) (15g)

• Opções de substituição para Iogurte integral:

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

20:00 - Jantar

Peito de frango sem pele grelhado	120g
Arroz branco cozido	380g
Feijão carioca cozido	65g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (16g)

• 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 - 475g - **ou** - Arroz integral cozido - 450g - **ou** - Arroz com brócolis - 415g

• 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 Tomate:

Tomate cereja - 5 Unidade(s) (50g) - **ou** - Pepino - 1 Colher(es) de sopa picado (29g) - **ou** - Cebola branca - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (10g)

Dia 3 - 2.800 kcal

22:30 - Ceia

Maçã	2 Unidade(s) pequena(s) (160g)
Queijo minas	40g

• Opções de substituição para Maçã:

Maçã verde - 1 Unidade(s) pequena(s) (170g) - **ou** - Banana - 2 Unidade(s) média(s) (80g) - **ou** - Pera - 2 Unidade(s) média(s) (220g) - **ou** - Mamão - 240g

• Opções de substituição para Queijo minas:

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

Relatório de nutrientes

Dieta 2800kcal - Modelo 3

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	42.3g	12.1g	66.4g	536 Kcal
Almoço	53.0g	10.4g	140.0g	868 Kcal
Lanche	12.9g	22.2g	62.5g	483 Kcal
Jantar	51.4g	4.1g	117.7g	716 Kcal
Ceia	7.7g	8.4g	25.1g	200 Kcal
Total das refeições	167.3g	57.2g	411.7g	2803 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
14.2g	10.5g	12.7g	0.4g	290.8mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
37.4g	970.0mg	391.6mg	2126.4mg	12.7mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1319.2mg	3765.1mg	1.6mg	12.7mg	50.6mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
438.5mcg	129.3mcg	399.9mcg	1.1mcg	1.0mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.6mg	0.7mg	67.2mg	25.0mg	0.1mcg
Vitamina E	Álcool			
4.1mg	0.0g			

Dia 4 - 2.800 kcal

Dieta 2800kcal - Modelo 4

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Pão de forma tradicional	4 Fatia(s) (100g)
Frango desfiado	75g
Queijo minas	35g
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 - 30g - **ou** - Queijo minas frescal - 35g

- **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	400g
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 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 - 490g - **ou** - Macarrão integral cozido - 405g

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

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

- **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 - 5 Unidade(s) (50g) - **ou** - Cebola branca - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (10g) - **ou** - Pepino - 1 Colher(es) de sopa picado (29g)

Dia 4 - 2.800 kcal

16:00 - Lanche

Granola	35g
Mamão	1 Fatia(s) média(s) (170g)
Castanha de caju	7 Unidade(s) (17.5g)
iogurte integral	1 Unidade(s) (100g)

- **Opções de substituição para Granola:**

Aveia em flocos - 50g - **ou** - Farelo de aveia - 70g

- **Opções de substituição para Mamão:**

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

- **Opções de substituição para Castanha de caju:**

Castanha do Brasil - 4 Unidade(s) (16g) - **ou** - Amêndoa - 16 Unidade(s) (16g) - **ou** - Noz - 0.5 Punhado(s) (15g)

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

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

20:00 - Jantar

Peito de frango sem pele grelhado	150g
Macarrão cozido	380g
Feijão carioca cozido	100g
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 - 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 - 465g - **ou** - Macarrão integral cozido - 385g

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

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

- **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 - 5 Unidade(s) (50g) - **ou** - Cebola branca - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (10g) - **ou** - Pepino - 1 Colher(es) de sopa picado (29g)

Dia 4 - 2.800 kcal

22:00 - Ceia

Queijo minas	50g
Maçã	1 Unidade(s) média(s) (130g)

• Opções de substituição para Queijo minas:

Queijo minas frescal - 50g - **ou** - Queijo muçarela de leite de vaca e búfala - 40g

• Opções de substituição para Maçã:

Banana - 2 Unidade(s) média(s) (80g) - **ou** - Pera - 2 Unidade(s) média(s) (220g) - **ou** - Mamão - 1 Fatia(s) média(s) (170g) - **ou** - Laranja lima - 2 Unidade(s) pequena(s) (180g)

Relatório de nutrientes

Dieta 2800kcal - Modelo 4

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	40.0g	11.5g	53.5g	471 Kcal
Almoço	68.6g	12.4g	143.3g	931 Kcal
Lanche	11.6g	19.8g	53.8g	420 Kcal
Jantar	66.8g	6.1g	121.1g	779 Kcal
Ceia	9.4g	10.1g	20.4g	205 Kcal
Total das refeições	196.3g	59.9g	392.1g	2806 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
14.4g	10.6g	13.5g	0.6g	344.2mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
37.7g	1073.8mg	398.8mg	2460.3mg	20.7mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1142.4mg	4203.6mg	3.0mg	11.2mg	69.4mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
696.6mcg	245.1mcg	1006.0mcg	1.2mcg	1.5mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.8mg	0.6mg	91.5mg	161.0mg	0.1mcg
Vitamina E	Álcool			
5.7mg	0.0g			

Dia 5 - 2.800 kcal

Dieta 2800kcal - Modelo 5

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Pão de forma tradicional	5.5 Fatia(s) (137.5g)
Frango desfiado	50g
Queijo minas	55g
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

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

Pão de forma integral - 5.5 Fatia(s) (137.5g) - **ou** - Pão francês - 2.5 Unidade(s) (125g) - **ou** - Goma de tapioca - 125g

- **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 - 55g - **ou** - Requeijão - 45g

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)
Suco de uva concentrado envasado	180ml

- **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 - 5 Unidade(s) (50g) - **ou** - Pepino - 1 Colher(es) de sopa picado (29g)

Dia 5 - 2.800 kcal

16:00 - Lanche

Mamão	1 Fatia(s) média(s) (170g)
Granola	25g
Castanha de caju	7 Unidade(s) (17.5g)
Iogurte 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)

• Opções de substituição para Granola:

Aveia em flocos - 35g - **ou** - Semente de chia - 20g

• Opções de substituição para Castanha de caju:

Castanha do Brasil - 4 Unidade(s) (16g) - **ou** - Amêndoa - 16 Unidade(s) (16g) - **ou** - Noz - 0.5 Punhado(s) (15g)

• Opções de substituição para Iogurte integral:

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

20:00 - Jantar

Lombo de porco assado	130g
Arroz branco cozido	295g
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 cozido - 355g - **ou** - Arroz integral com brócolis - 370g - **ou** - Arroz com brócolis - 325g

• 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 - 5 Unidade(s) (50g) - **ou** - Pepino - 1 Colher(es) de sopa picado (29g)

Dia 5 - 2.800 kcal

22:00 - Ceia

Queijo minas	45g
Maçã	1 Unidade(s) média(s) (130g)

• Opções de substituição para Queijo minas:

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

• Opções de substituição para Maçã:

Laranja lima - 2 Unidade(s) pequena(s) (180g) - **ou** - Mamão - 1 Fatia(s) média(s) (170g) - **ou** - Maçã verde - 1 Unidade(s) pequena(s) (170g) - **ou** - Banana - 2 Unidade(s) média(s) (80g)

Relatório de nutrientes

Dieta 2800kcal - Modelo 5

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	39.4g	15.4g	72.8g	579 Kcal
Almoço	61.8g	15.9g	148.0g	969 Kcal
Lanche	10.3g	17.1g	48.3g	372 Kcal
Jantar	57.6g	9.4g	94.9g	692 Kcal
Ceia	8.5g	9.2g	20.4g	193 Kcal
Total das refeições	177.6g	66.9g	384.4g	2804 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
18.0g	9.1g	16.2g	0.4g	322.6mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
39.2g	1235.1mg	418.0mg	2076.7mg	13.9mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1418.7mg	3766.7mg	2.9mg	14.3mg	17.0mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
738.3mcg	245.9mcg	501.6mcg	2.7mcg	2.8mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.9mg	1.0mg	38.6mg	198.7mg	1.0mcg
Vitamina E	Álcool			
4.2mg	0.0g			

Dia 6 - 2.800 kcal

Dieta 2800kcal - Modelo 6

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Goma de tapioca	110g
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 - 4.5 Fatia(s) (112.5g) - **ou** - Pão de forma - 5 Fatia(s) (125g) - **ou** - Pão sírio - 2 Unidade(s) (120g)

- **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 - 2.800 kcal

12:00 - Almoço

Peito de frango sem pele grelhado	160g
Mandioca cozida	330g
Feijão carioca cozido	70g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)
Suco de uva concentrado envasado	180ml

- **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 - 775g - **ou** - Batata doce cozida - 375g - **ou** - Macarrão integral cozido - 320g

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

Feijão preto cozido - 70g - **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 - 5 Unidade(s) (50g) - **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)

- **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 6 - 2.800 kcal

16:00 - Lanche

Mamão	2 Fatia(s) média(s) (340g)
Granola	30g
Castanha de caju	7 Unidade(s) (17.5g)
logurte integral	1 Unidade(s) (100g)

• 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

• Opções de substituição para Castanha de caju:

Castanha do Brasil - 4 Unidade(s) (16g) - **ou** - Amêndoa - 16 Unidade(s) (16g) - **ou** - Noz - 0.5 Punhado(s) (15g)

• Opções de substituição para logurte integral:

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

20:00 - Jantar

Peito de frango sem pele grelhado	160g
Mandioca cozida	310g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)

• 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 - 730g - **ou** - Batata doce cozida - 355g - **ou** - Macarrão integral cozido - 300g

• 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 - 5 Unidade(s) (50g) - **ou** - Cebola branca - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (10g)

Dia 6 - 2.800 kcal

22:00 - Ceia

Torrada integral	4 Unidade(s) (40g)
Requeijão	25g

• Opções de substituição para Torrada integral:

Torrada tradicional - 4 Unidade(s) (40g) - **ou** - Pão de forma integral - 2.5 Fatia(s) (62.5g) - **ou** - Pão de forma tradicional - 2.5 Fatia(s) (62.5g)

• Opções de substituição para Requeijão:

Creme de ricota - 35g - **ou** - Cream cheese - 30g - **ou** - Geleia - 25g

Relatório de nutrientes

Dieta 2800kcal - Modelo 6

Refeição	Proteínas	Lípídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	32.7g	3.9g	101.5g	564 Kcal
Almoço	58.5g	11.4g	154.3g	925 Kcal
Lanche	11.9g	18.8g	69.2g	469 Kcal
Jantar	53.9g	4.8g	94.5g	621 Kcal
Ceia	7.7g	9.2g	29.2g	229 Kcal
Total das refeições	164.6g	48.1g	448.6g	2808 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
16.4g	9.4g	17.3g	0.6g	404.2mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
32.7g	645.8mg	539.8mg	2083.5mg	9.7mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
757.8mg	4649.6mg	3.8mg	9.5mg	59.3mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
782.7mcg	429.5mcg	379.6mcg	1.4mcg	1.6mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.7mg	0.8mg	90.4mg	405.8mg	0.2mcg
Vitamina E	Álcool			
6.6mg	0.0g			

Dia 6 - 2.800 kcal

Lista de compras 6- Cardápio 2.800 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 - 2.800 kcal

Dieta 2800kcal - Modelo 7

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Goma de tapioca	100g
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 - 75g - **ou** - Pão de forma - 5 Fatia(s) (125g) - **ou** - Pão de forma integral - 4.5 Fatia(s) (112.5g)

- **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 - 2.800 kcal

12:00 - Almoço

Carne moída refogada	155g
Mandioca cozida	315g
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)
Suco de uva concentrado envasado	180ml

• **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 - 740g - **ou** - Batata doce cozida - 360g - **ou** - Macarrão integral cozido - 310g

• **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 - 5 Unidade(s) (50g) - **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)

• **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 7 - 2.800 kcal

16:00 - Lanche

Mamão	1 Fatia(s) média(s) (170g)
Granola	15g
Castanha de caju	7 Unidade(s) (17.5g)

• 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** - Amaranto - 20g

• Opções de substituição para Castanha de caju:

Castanha do Brasil - 4 Unidade(s) (16g) - **ou** - Amêndoa - 16 Unidade(s) (16g) - **ou** - Noz - 0.5 Punhado(s) (15g)

20:00 - Jantar

Carne moída refogada	155g
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 - 210g - **ou** - Contrafilé refogado - 215g - **ou** - Músculo refogado - 235g

• Opções de substituição para Mandioca cozida:

Batata inglesa cozida - 565g - **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 - 5 Unidade(s) (50g) - **ou** - Pimentão verde - 1 Fatia(s) (5g) - **ou** - Pimentão amarelo - 1 Fatia(s) (7g)

Dia 7 - 2.800 kcal

22:00 - Ceia

Torrada integral	4 Unidade(s) (40g)
Requeijão	30g

• Opções de substituição para Torrada integral:

Torrada tradicional - 4 Unidade(s) (40g) - **ou** - Pão de forma integral - 2.5 Fatia(s) (62.5g) - **ou** - Pão de forma tradicional - 2.5 Fatia(s) (62.5g)

• Opções de substituição para Requeijão:

Creme de ricota - 40g - **ou** - Cream cheese - 35g - **ou** - Geleia - 30g

Relatório de nutrientes

Dieta 2800kcal - Modelo 7

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	10.9g	10.0g	80.2g	450 Kcal
Almoço	44.3g	39.7g	150.4g	1118 Kcal
Lanche	6.0g	12.2g	31.8g	248 Kcal
Jantar	39.6g	33.0g	74.9g	752 Kcal
Ceia	8.2g	10.5g	29.3g	243 Kcal
Total das refeições	109.0g	105.2g	366.6g	2811 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
36.8g	14.3g	34.0g	0.5g	303.2mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
25.2g	839.3mg	441.0mg	1517.6mg	14.8mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1813.8mg	3071.2mg	2.7mg	21.1mg	13.5mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
698.4mcg	313.3mcg	312.1mcg	9.3mcg	1.0mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.2mg	1.6mg	19.8mg	326.3mg	1.0mcg
Vitamina E	Álcool			
14.2mg	0.0g			

Dia 8 - 2.800 kcal

Dieta 2800kcal - Modelo 8

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Goma de tapioca	105g
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 - 75g - **ou** - Pão de forma - 5 Fatia(s) (125g)

- **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)

12:00 - Almoço

Tilápia grelhada	195g
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)
Suco de uva concentrado envasado	180ml

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

Filé de sardinha cozido - 175g - **ou** - Pescada branca cozida - 165g - **ou** - Atum cozido - 150g - **ou** - Truta cozida - 140g

- **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 - 2 Fatia(s) (14g) - **ou** - Pepino - 1 Colher(es) de sopa picado (29g)

Dia 8 - 2.800 kcal

16:00 - Lanche

Mamão	1 Fatia(s) média(s) (170g)
Granola	20g
logurte integral	2 Unidade(s) (200g)
Castanha de caju	7 Unidade(s) (17.5g)

• 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** - Amaranto - 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	170g
Mandioca cozida	300g
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 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 - 2 Fatia(s) (14g) - **ou** - Pepino - 1 Colher(es) de sopa picado (29g)

• 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) - **ou** - Bombom de avelã - 0.5 Pedaço/ Unidade/ Fatia (M) (25g)

Dia 8 - 2.800 kcal

22:00 - Ceia

Torrada integral	4 Unidade(s) (40g)
Requeijão	25g

• Opções de substituição para Torrada integral:

Torrada tradicional - 4 Unidade(s) (40g) - **ou** - Pão de forma integral - 2.5 Fatia(s) (62.5g) - **ou** - Pão de forma tradicional - 2.5 Fatia(s) (62.5g)

• Opções de substituição para Requeijão:

Creme de ricota - 35g - **ou** - Cream cheese - 30g - **ou** - Geleia - 25g

Relatório de nutrientes

Dieta 2800kcal - Modelo 8

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	9.2g	8.1g	83.8g	440 Kcal
Almoço	57.1g	17.4g	169.1g	1040 Kcal
Lanche	12.9g	17.9g	56.4g	422 Kcal
Jantar	41.5g	10.5g	108.2g	677 Kcal
Ceia	7.7g	9.2g	29.2g	229 Kcal
Total das refeições	128.3g	63.1g	446.6g	2809 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
18.7g	9.7g	19.7g	0.6g	307.4mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
31.3g	1089.6mg	578.1mg	1995.3mg	12.9mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1656.0mg	4193.2mg	3.0mg	8.4mg	202.7mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
745.1mcg	353.9mcg	471.0mcg	7.2mcg	1.4mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.2mg	1.7mg	19.5mg	331.8mg	12.7mcg
Vitamina E	Álcool			
7.9mg	0.0g			

Dia 9 - 2.800 kcal

Dieta 2800kcal - Modelo 9

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Goma de tapioca	110g
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 - 5 Fatia(s) (125g) - **ou** - Pão de forma integral - 4.5 Fatia(s) (112.5g)

- **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)

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

Café solúvel em pó - 1 Colher sobremesa cheia (4g) - **ou** - Capuccino - leite desnatado, café e cacau em pó - 1 Xícara chá (200ml) - **ou** - Café coado (suave) com leite - 1 Xícara chá (200ml)

12:00 - Almoço

Tilápia grelhada	200g
Arroz branco cozido	320g
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)
Suco de uva concentrado envasado	180ml

- **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 - 400g - **ou** - Arroz integral cozido - 380g - **ou** - Mandioca cozida - 340g - **ou** - Macarrão cozido - 330g

- **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 - 2 Colher sopa cheia (14g) - **ou** - Almeirão - 1 Folha(s) (12g)

Dia 9 - 2.800 kcal

16:00 - Lanche

Mamão	2 Fatia(s) média(s) (340g)
Granola	30g
logurte integral	2 Unidade(s) (200g)
Castanha de caju	7 Unidade(s) (17.5g)

• 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 logurte integral:

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

• Opções de substituição para Castanha de caju:

Castanha do Brasil - 4 Unidade(s) (16g) - **ou** - Amêndoa - 16 Unidade(s) (16g) - **ou** - Noz - 0.5 Punhado(s) (15g)

20:00 - Jantar

Tilápia grelhada	200g
Arroz branco cozido	300g
Feijão preto cozido	90g
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 - 380g - **ou** - Arroz integral cozido - 360g - **ou** - Mandioca cozida - 320g - **ou** - Macarrão cozido - 310g

• 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 - 2 Colher sopa cheia (14g) - **ou** - Almeirão - 1 Folha(s) (12g)

• Opções de substituição para Tomate:

Pepino - 1 Colher(es) de sopa picado (29g) - **ou** - Tomate cereja - 5 Unidade(s) (50g) - **ou** - Cebola branca - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (10g)

Dia 9 - 2.800 kcal

22:00 - Ceia

Torrada integral	4 Unidade(s) (40g)
Requeijão	25g

• Opções de substituição para Torrada integral:

Torrada tradicional - 4 Unidade(s) (40g) - **ou** - Pão de forma integral - 2.5 Fatia(s) (62.5g) - **ou** - Pão de forma tradicional - 2.5 Fatia(s) (62.5g)

• Opções de substituição para Requeijão:

Creme de ricota - 35g - **ou** - Cream cheese - 30g - **ou** - Geleia - 25g

Relatório de nutrientes

Dieta 2800kcal - Modelo 9

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	9.2g	8.1g	87.4g	455 Kcal
Almoço	58.3g	11.6g	147.8g	918 Kcal
Lanche	15.1g	21.0g	80.1g	544 Kcal
Jantar	56.6g	5.3g	99.0g	662 Kcal
Ceia	7.7g	9.2g	29.2g	229 Kcal
Total das refeições	146.8g	55.1g	443.4g	2808 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
15.2g	9.8g	14.3g	0.6g	281.4mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
40.6g	1015.2mg	475.9mg	2004.1mg	13.5mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1588.8mg	3991.7mg	5.0mg	12.8mg	215.0mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
849.7mcg	421.1mcg	495.6mcg	7.5mcg	1.0mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.2mg	1.3mg	20.8mg	399.9mg	13.7mcg
Vitamina E	Álcool			
4.7mg	0.0g			

Dia 10 - 2.800 kcal

Dieta 2800kcal - Modelo 10

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Goma de tapioca	105g
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 - 5 Fatia(s) (125g) - **ou** - Pão de forma integral - 4.5 Fatia(s) (112.5g)

- **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 - 2.800 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)
Suco de uva concentrado envasado	180ml

- **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 - 2 Colher sopa cheia (14g) - **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)

- **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 10 - 2.800 kcal

16:00 - Lanche

Mamão	1 Fatia(s) média(s) (170g)
Granola	20g
Castanha de caju	7 Unidade(s) (17.5g)
iogurte integral	2 Unidade(s) (200g)

• 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 Castanha de caju:

Castanha do Brasil - 4 Unidade(s) (16g) - **ou** - Amêndoa - 16 Unidade(s) (16g) - **ou** - Noz - 0.5 Punhado(s) (15g)

• Opções de substituição para iogurte integral:

iogurte desnatado natural - 240ml - **ou** - Leite de cabra integral - 225ml

20:00 - Jantar

Linguiça de frango grelhada	105g
Arroz branco cozido	300g
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 - 85g - **ou** - Linguiça calabresa refogada com sal - 85g

• Opções de substituição para Arroz branco cozido:

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

• Opções de substituição para Alface:

Repolho roxo cru - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (10g) - **ou** - Rúcula - 2 Colher sopa cheia (14g) - **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 - 2.800 kcal

22:00 - Ceia

Torrada tradicional	4 Unidade(s) (40g)
Requeijão	25g

• Opções de substituição para Torrada tradicional:

Torrada integral - 4 Unidade(s) (40g) - **ou** - Pão de forma integral - 2.5 Fatia(s) (62.5g) - **ou** - Pão de forma tradicional - 2.5 Fatia(s) (62.5g)

• Opções de substituição para Requeijão:

Creme de ricota - 35g - **ou** - Cream cheese - 30g - **ou** - Geleia - 25g

Relatório de nutrientes

Dieta 2800kcal - Modelo 10

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	8.1g	7.0g	82.2g	421 Kcal
Almoço	34.7g	31.0g	136.2g	963 Kcal
Lanche	12.9g	17.9g	56.4g	422 Kcal
Jantar	28.4g	26.2g	104.1g	774 Kcal
Ceia	7.1g	8.9g	30.2g	228 Kcal
Total das refeições	91.1g	91.0g	409.1g	2808 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
29.7g	14.1g	28.1g	0.9g	230.4mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
23.7g	861.7mg	294.1mg	1527.4mg	10.5mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
3888.3mg	2765.6mg	2.7mg	9.5mg	18.5mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
638.2mcg	322.3mcg	405.2mcg	2.2mcg	1.1mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.9mg	0.6mg	16.8mg	246.7mg	1.1mcg
Vitamina E	Álcool			
15.3mg	0.0g			

Dia 11 - 2.800 kcal

Dieta 2800kcal - 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	2 Unidade(s) média(s) (100g)
Queijo minas	25g
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 - 4 Unidade(s) média(s) (180g) - **ou** - Clara de ovo desidratada pasteurizada - 40g

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

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

- **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 - 2.800 kcal

12:00 - Almoço

Linguiça de frango grelhada	170g
Arroz branco cozido	260g
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)
Suco de uva concentrado envasado	1 Copo americano duplo (240ml)

- **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 - 265g - **ou** - Mandioca cozida - 275g

- **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)

- **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 11 - 2.800 kcal

16:00 - Lanche

Mamão	1 Fatia(s) média(s) (170g)
Granola	20g
logurte integral	1 Unidade(s) (100g)
Castanha de caju	7 Unidade(s) (17.5g)

• 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

• Opções de substituição para Castanha de caju:

Castanha do Brasil - 4 Unidade(s) (16g) - **ou** - Amêndoa - 16 Unidade(s) (16g) - **ou** - Noz - 0.5 Punhado(s) (15g)

20:00 - Jantar

Linguiça de frango grelhada	110g
Arroz branco cozido	270g
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 - 90g - **ou** - Linguiça calabresa refogada com sal - 90g

• Opções de substituição para Arroz branco cozido:

Macarrão cozido - 275g - **ou** - Mandioca cozida - 290g

• 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 - 2.800 kcal

22:00 - Ceia

Torrada integral	4 Unidade(s) (40g)
Requeijão	30g

• Opções de substituição para Torrada integral:

Torrada tradicional - 4 Unidade(s) (40g) - **ou** - Pão de forma integral - 2.5 Fatia(s) (62.5g) - **ou** - Pão de forma tradicional - 2.5 Fatia(s) (62.5g)

• Opções de substituição para Requeijão:

Creme de ricota - 40g - **ou** - Cream cheese - 35g - **ou** - Geleia - 30g

Relatório de nutrientes

Dieta 2800kcal - Modelo 11

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	23.3g	24.3g	29.4g	424 Kcal
Almoço	40.9g	38.3g	134.2g	1043 Kcal
Lanche	9.7g	15.7g	45.5g	347 Kcal
Jantar	28.6g	27.1g	95.7g	747 Kcal
Ceia	8.2g	10.5g	29.3g	243 Kcal
Total das refeições	110.8g	115.8g	334.1g	2805 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
38.4g	20.8g	33.7g	0.7g	779.4mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
23.8g	805.8mg	332.9mg	2032.6mg	11.6mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
4774.2mg	2989.2mg	2.8mg	11.9mg	54.4mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
707.5mcg	410.7mcg	508.2mcg	3.4mcg	1.1mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.1mg	0.8mg	19.3mg	259.4mg	4.1mcg
Vitamina E	Álcool			
19.8mg	0.0g			

Dia 12 - 2.800 kcal

Dieta 2800kcal - 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	3 Unidade(s) média(s) (150g)
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 - 160g - **ou** - Pão de forma - 3 Fatia(s) (75g)

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

Ovo de galinha cozido - 6 Unidade(s) média(s) (270g) - **ou** - Filé de frango grelhado - 4 Bife(s) pequeno(s) (200g)

- **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 - 2.800 kcal

12:00 - Almoço

Patinho grelhado	140g
Arroz branco cozido	330g
Feijão carioca cozido	70g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Suco de uva concentrado envasado	1 Copo americano duplo (240ml)

- **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 - 395g - **ou** - Arroz integral com brócolis - 415g - **ou** - Arroz com brócolis - 360g

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

Feijão preto cozido - 70g - **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)

- **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)

16:00 - Lanche

Banana	2 Unidade(s) média(s) (80g)
Aveia	20g
Castanha de caju	7 Unidade(s) (17.5g)

- **Opções de substituição para Banana:**

Maçã Argentina - 2 Unidade(s) pequena(s) (160g) - **ou** - Mamão - 1.5 Fatia(s) média(s) (255g)

- **Opções de substituição para Aveia:**

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

- **Opções de substituição para Castanha de caju:**

Castanha do Brasil - 4 Unidade(s) (16g) - **ou** - Amêndoa - 16 Unidade(s) (16g) - **ou** - Noz - 0.5 Punhado(s) (15g)

Dia 12 - 2.800 kcal

20:00 - Jantar

Patinho grelhado	140g
Arroz branco cozido	330g
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 - 395g - **ou** - Arroz integral com brócolis - 415g - **ou** - Arroz com brócolis - 360g

- **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)

22:00 - Ceia

Torrada integral	4 Unidade(s) (40g)
Requeijão	25g

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

Torrada tradicional - 4 Unidade(s) (40g) - **ou** - Pão de forma integral - 2.5 Fatia(s) (62.5g) - **ou** - Pão de forma tradicional - 2.5 Fatia(s) (62.5g)

- **Opções de substituição para Requeijão:**

Creme de ricota - 35g - **ou** - Cream cheese - 30g - **ou** - Geleia - 25g

Dia 12 - 2.800 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 2800kcal - Modelo 12

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	34.2g	35.8g	46.8g	638 Kcal
Almoço	62.1g	11.3g	139.5g	906 Kcal
Lanche	7.3g	9.6g	39.7g	265 Kcal
Jantar	61.8g	11.3g	103.5g	764 Kcal
Ceia	7.7g	9.2g	29.2g	229 Kcal
Total das refeições	173.0g	77.1g	358.7g	2802 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
25.0g	12.1g	21.4g	0.8g	1144.0mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
29.5g	636.5mg	350.7mg	2305.2mg	19.2mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1316.2mg	2957.1mg	1.7mg	32.7mg	65.8mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
484.7mcg	292.3mcg	452.5mcg	13.7mcg	0.7mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.9mg	0.5mg	10.1mg	67.1mg	4.3mcg
Vitamina E	Álcool			
5.0mg	0.0g			

Dia 13 - 2.800 kcal

Dieta 2800kcal - Modelo 13

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Torrada tradicional	6.5 Unidade(s) (65g)
Ovo de galinha frito	2 Unidade(s) média(s) (100g)
Queijo minas	35g
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

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

Pão de forma integral - 4 Fatia(s) (100g) - **ou** - Pão sírio - 95g - **ou** - Goma de tapioca - 90g

- **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 - 35g - **ou** - Requeijão - 30g

12:00 - Almoço

Patinho grelhado	130g
Arroz branco cozido	340g
Feijão carioca cozido	130g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (32g)
Suco de uva concentrado envasado	1 Copo americano duplo (240ml)

- **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 - 330g - **ou** - Arroz integral cozido - 405g - **ou** - Arroz com brócolis - 370g

- **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 - 5 Unidade(s) (50g) - **ou** - Cebola branca - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (10g) - **ou** - Pimentão amarelo - 1 Fatia(s) (7g)

- **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 13 - 2.800 kcal

16:00 - Lanche

Banana	3 Unidade(s) média(s) (120g)
Aveia	17g
Castanha de caju	7 Unidade(s) (17.5g)

• 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

• Opções de substituição para Castanha de caju:

Castanha do Brasil - 4 Unidade(s) (16g) - **ou** - Amêndoa - 16 Unidade(s) (16g) - **ou** - Noz - 0.5 Punhado(s) (15g)

20:00 - Jantar

Patinho grelhado	130g
Arroz branco cozido	350g
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 - 435g - **ou** - Arroz integral cozido - 420g - **ou** - Arroz com brócolis - 380g

• 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 - 5 Unidade(s) (50g) - **ou** - Cebola branca - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (10g) - **ou** - Pimentão amarelo - 1 Fatia(s) (7g)

Dia 13 - 2.800 kcal

22:00 - Ceia

Torrada integral	4 Unidade(s) (40g)
Requeijão	30g

• Opções de substituição para Torrada integral:

Torrada tradicional - 4 Unidade(s) (40g) - **ou** - Pão de forma integral - 2.5 Fatia(s) (62.5g) - **ou** - Pão de forma tradicional - 2.5 Fatia(s) (62.5g)

• Opções de substituição para Requeijão:

Creme de ricota - 40g - **ou** - Cream cheese - 35g - **ou** - Geleia - 30g

Relatório de nutrientes

Dieta 2800kcal - Modelo 13

Refeição	Proteínas	Lípídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	30.2g	29.5g	51.0g	588 Kcal
Almoço	61.9g	11.0g	152.7g	945 Kcal
Lanche	7.3g	9.4g	48.4g	297 Kcal
Jantar	56.0g	10.3g	100.4g	728 Kcal
Ceia	8.2g	10.5g	29.3g	243 Kcal
Total das refeições	163.6g	70.6g	381.9g	2802 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
22.4g	10.2g	20.2g	1.3g	865.1mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
28.6g	627.7mg	369.1mg	2122.1mg	21.2mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1426.6mg	3144.1mg	1.9mg	30.4mg	51.1mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
503.7mcg	283.6mcg	427.7mcg	12.2mcg	1.0mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.8mg	0.5mg	9.4mg	81.5mg	2.9mcg
Vitamina E	Álcool			
4.6mg	0.0g			

Dia 14 - 2.800 kcal

Dieta 2800kcal - Modelo 14

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Torrada tradicional	7.5 Unidade(s) (75g)
Ovo de galinha frito	3 Unidade(s) média(s) (150g)
Queijo minas	25g
Banana	1 Unidade(s) média(s) (40g)
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

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

Pão de forma integral - 4.5 Fatia(s) (112.5g) - **ou** - Pão de forma tradicional - 4.5 Fatia(s) (112.5g) - **ou** - Torrada integral - 7.5 Unidade(s) (75g)

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

Ovo de galinha cozido - 6 Unidade(s) média(s) (270g) - **ou** - Ovo de codorna cozido - 15 Unidade(s) média(s) (195g) - **ou** - Clara de ovo desidratada pasteurizada - 50g

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

Queijo minas frescal - 25g - **ou** - Requeijão - 20g - **ou** - Queijo muçarela de leite de vaca e búfala - 20g

12:00 - Almoço

Patinho grelhado	130g
Macarrão cozido	270g
Feijão carioca cozido	90g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (32g)
Suco de uva concentrado envasado	1 Copo americano duplo (240ml)

- **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 - 270g - **ou** - Macarrão integral cozido - 275g - **ou** - Arroz integral cozido - 310g

- **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 - 5 Unidade(s) (50g) - **ou** - Pepino - 1 Colher(es) de sopa picado (29g) - **ou** - Cebola branca - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (10g)

Dia 14 - 2.800 kcal

16:00 - Lanche

logurte natural	2 Unidade(s) (200g)
Banana	2 Unidade(s) média(s) (80g)
Castanha de caju	7 Unidade(s) (17.5g)

- **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)

- **Opções de substituição para Castanha de caju:**

Castanha do Brasil - 4 Unidade(s) (16g) - **ou** - Amêndoa - 16 Unidade(s) (16g) - **ou** - Noz - 0.5 Punhado(s) (15g)

20:00 - Jantar

Patinho grelhado	130g
Macarrão cozido	285g
Feijão carioca cozido	60g
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 - 285g - **ou** - Macarrão integral cozido - 285g - **ou** - Arroz integral cozido - 330g

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

Feijão preto cozido - 60g - **ou** - Lentilha cozida - 45g - **ou** - Grão de bico cozido - 25g

- **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 - 5 Unidade(s) (50g) - **ou** - Pepino - 1 Colher(es) de sopa picado (29g) - **ou** - Cebola branca - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (10g)

Dia 14 - 2.800 kcal

22:00 - Ceia

Torrada integral	4 Unidade(s) (40g)
Requeijão	30g

• Opções de substituição para Torrada integral:

Torrada tradicional - 4 Unidade(s) (40g) - **ou** - Pão de forma integral - 2.5 Fatia(s) (62.5g) - **ou** - Pão de forma tradicional - 2.5 Fatia(s) (62.5g)

• Opções de substituição para Requeijão:

Creme de ricota - 40g - **ou** - Cream cheese - 35g - **ou** - Geleia - 30g

Relatório de nutrientes

Dieta 2800kcal - Modelo 14

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	37.8g	37.6g	69.7g	764 Kcal
Almoço	61.0g	11.3g	124.8g	820 Kcal
Lanche	12.2g	12.7g	36.2g	301 Kcal
Jantar	60.1g	11.2g	89.0g	678 Kcal
Ceia	8.2g	10.5g	29.3g	243 Kcal
Total das refeições	179.3g	83.3g	348.9g	2806 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
26.6g	13.4g	25.7g	1.6g	1145.1mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
23.1g	865.5mg	378.0mg	2526.6mg	28.1mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1695.8mg	3570.6mg	2.1mg	29.6mg	85.2mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
600.1mcg	404.4mcg	871.9mcg	13.6mcg	1.3mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.5mg	0.5mg	14.8mg	83.5mg	4.4mcg
Vitamina E	Álcool			
5.9mg	0.0g			

Dia 15 - 2.800 kcal

Dieta 2800kcal - Modelo 15

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Pão de forma tradicional	5.5 Fatia(s) (137.5g)
Carne moída	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g)
Queijo minas	20g
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

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

Pão de forma integral - 5.5 Fatia(s) (137.5g) - **ou** - Pão francês - 2.5 Unidade(s) (125g) - **ou** - Goma de tapioca - 120g

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

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

12:00 - Almoço

Patinho grelhado	150g
Arroz branco cozido	340g
Feijão carioca cozido	65g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)
Suco de uva concentrado envasado	1 Copo americano duplo (240ml)

• **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 - 405g - **ou** - Arroz com brócolis - 370g

• **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 - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (14g) - **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)

• **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) - **ou** - Suco de melão sem açúcar - 1 Copo(s) pequeno(s) (165ml)

Dia 15 - 2.800 kcal

16:00 - Lanche

Banana	2 Unidade(s) média(s) (80g)
Aveia	20g
Castanha de caju	6 Unidade(s) (15g)
iogurte natural	2 Unidade(s) (200g)

• 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

• Opções de substituição para Castanha de caju:

Castanha do Brasil - 3 Unidade(s) (12g) - **ou** - Amêndoa - 14 Unidade(s) (14g) - **ou** - Noz - 0.5 Punhado(s) (15g)

20:00 - Jantar

Patinho grelhado	100g
Arroz branco cozido	320g
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 - 350g - **ou** - Arroz integral cozido - 385g

• 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 - 2.800 kcal

22:00 - Ceia

Torrada integral	4 Unidade(s) (40g)
Requeijão	25g

• Opções de substituição para Torrada integral:

Torrada tradicional - 4 Unidade(s) (40g) - **ou** - Pão de forma integral - 2.5 Fatia(s) (62.5g) - **ou** - Pão de forma tradicional - 2.5 Fatia(s) (62.5g)

• Opções de substituição para Requeijão:

Creme de ricota - 35g - **ou** - Cream cheese - 30g - **ou** - Geleia - 25g

Relatório de nutrientes

Dieta 2800kcal - Modelo 15

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	35.6g	22.8g	73.5g	638 Kcal
Almoço	66.1g	12.1g	143.3g	944 Kcal
Lanche	14.9g	13.3g	48.5g	363 Kcal
Jantar	44.6g	8.1g	92.3g	629 Kcal
Ceia	7.7g	9.2g	29.2g	229 Kcal
Total das refeições	168.8g	65.5g	386.8g	2803 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
22.9g	7.0g	22.7g	0.9g	421.3mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
26.2g	819.4mg	393.1mg	1919.1mg	20.9mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
2216.8mg	3315.4mg	1.8mg	33.6mg	15.8mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
438.9mcg	254.6mcg	388.2mcg	13.5mcg	0.9mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.1mg	0.8mg	13.5mg	83.8mg	0.5mcg
Vitamina E	Álcool			
5.1mg	0.0g			

Dia 16 - 2.800 kcal

Dieta 2800kcal - Modelo 16

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Banana	2 Unidade(s) média(s) (80g)
Aveia	45g
iogurte integral	2 Unidade(s) (200g)
Castanha de caju	9 Unidade(s) (22.5g)

• **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 - 70g - **ou** - Semente de linhaça - 17g - **ou** - Semente de chia - 17g

• **Opções de substituição para iogurte integral:**

iogurte desnatado natural - 240ml - **ou** - Queijo minas - 2 Fatia(s) média(s) (60g)

• **Opções de substituição para Castanha de caju:**

Castanha do Brasil - 5 Unidade(s) (20g) - **ou** - Amêndoa - 20 Unidade(s) (20g) - **ou** - Noz - 20g

12:00 - Almoço

Patinho grelhado	130g
Arroz branco cozido	350g
Feijão carioca cozido	110g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (16g)
Suco de uva concentrado envasado	180ml

• **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 - 440g - **ou** - Arroz integral cozido - 420g - **ou** - Arroz com brócolis - 385g

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

Feijão preto cozido - 110g - **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 - 2.800 kcal

16:00 - Lanche

Pão de forma tradicional	4.5 Fatia(s) (112.5g)
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 - 4.5 Fatia(s) (112.5g) - **ou** - Pão francês - 2 Unidade(s) (100g) - **ou** - Goma de tapioca - 105g - **ou** - Torrada integral - 7 Unidade(s) (70g)

• 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 - 2.800 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 2800kcal - Modelo 16

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	18.3g	18.3g	79.3g	540 Kcal
Almoço	61.0g	10.8g	143.0g	907 Kcal
Lanche	34.3g	29.0g	61.1g	636 Kcal
Jantar	59.1g	10.7g	98.2g	719 Kcal
Total das refeições	172.7g	68.8g	381.7g	2801 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
22.7g	10.5g	18.3g	0.7g	855.3mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
37.1g	884.9mg	451.1mg	2217.4mg	22.7mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1438.0mg	3537.9mg	2.1mg	32.3mg	50.2mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
459.5mcg	247.1mcg	532.4mcg	12.7mcg	1.0mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.0mg	0.5mg	11.1mg	59.8mg	2.8mcg
Vitamina E	Álcool			
4.5mg	0.0g			

Dia 17 - 2.800 kcal

Dieta 2800kcal - Modelo 17

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Banana	2 Unidade(s) média(s) (80g)
Aveia	45g
logurte integral	2 Unidade(s) (200g)
Castanha de caju	9 Unidade(s) (22.5g)

• **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:**

Farelo de aveia - 70g - **ou** - Semente de linhaça - 17g

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

logurte desnatado natural - 240ml - **ou** - Queijo minas - 2 Fatia(s) média(s) (60g)

• **Opções de substituição para Castanha de caju:**

Castanha do Brasil - 5 Unidade(s) (20g) - **ou** - Amêndoa - 20 Unidade(s) (20g) - **ou** - Noz - 20g

12:00 - Almoço

Patinho grelhado	140g
Arroz branco cozido	355g
Feijão carioca cozido	130g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)
Suco de uva concentrado envasado	180ml

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

Maminha grelhada - 205g - **ou** - Miolo de alcatra grelhada - 120g

• **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 - 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 - 2.800 kcal

16:00 - Lanche

Pão de forma tradicional	3.5 Fatia(s) (87.5g)
Carne moída	70g
Queijo minas	45g
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 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 - 2.800 kcal

20:00 - Jantar

Patinho grelhado	125g
Arroz branco cozido	305g
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 - 365g - **ou** - Arroz com brócolis - 335g

- **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 - 2.800 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 2800kcal - Modelo 17

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	18.3g	18.3g	79.3g	540 Kcal
Almoço	66.0g	11.7g	148.6g	953 Kcal
Lanche	34.1g	25.3g	47.7g	554 Kcal
Jantar	59.4g	10.5g	108.1g	753 Kcal
Total das refeições	177.8g	65.9g	383.8g	2800 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
23.0g	7.6g	19.4g	0.6g	407.8mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
41.3g	850.2mg	466.1mg	1978.6mg	22.5mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1350.9mg	3774.9mg	2.3mg	35.0mg	9.6mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
429.6mcg	178.3mcg	501.2mcg	13.7mcg	1.0mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.8mg	0.7mg	15.2mg	69.3mg	0.2mcg
Vitamina E	Álcool			
5.9mg	0.0g			

Dia 18 - 2.800 kcal

Dieta 2800kcal - Modelo 18

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Mamão	2 Fatia(s) média(s) (340g)
Granola	40g
iogurte integral	2 Unidade(s) (200g)
Castanha de caju	9 Unidade(s) (22.5g)

- **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 - 55g

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

iogurte desnatado natural - 240ml - **ou** - Queijo minas - 2 Fatia(s) média(s) (60g)

- **Opções de substituição para Castanha de caju:**

Castanha do Brasil - 5 Unidade(s) (20g) - **ou** - Amêndoa - 20 Unidade(s) (20g) - **ou** - Noz - 20g

Dia 18 - 2.800 kcal

12:00 - Almoço

Peito de frango sem pele grelhado	150g
Mandioca cozida	345g
Feijão carioca cozido	125g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)
Suco de uva concentrado envasado	180ml
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)

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

Filé de frango grelhado - 120g - **ou** - Frango inteiro sem pele com sal grelhado/assado - 125g

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

Batata inglesa cozida - 810g - **ou** - Batata doce cozida - 395g - **ou** - Macarrão integral cozido - 335g

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

Feijão preto cozido - 125g - **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 Suco de uva concentrado envasado:**

Suco de laranja - 1 Copo americano duplo (240ml) - **ou** - Suco de tangerina - 1 Copo americano duplo (240ml) - **ou** - Suco de melão sem açúcar - 1 Copo(s) pequeno(s) (165ml)

- **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 - 2.800 kcal

16:00 - Lanche

Goma de tapioca	120g
Frango desfiado	60g
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 Unidade(s) (120g)

• 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	330g
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 - 775g - **ou** - Batata doce cozida - 375g - **ou** - Macarrão integral cozido - 320g

• 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 - 2.800 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 2800kcal - Modelo 18

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	17.2g	25.9g	87.2g	622 Kcal
Almoço	58.0g	11.5g	167.2g	966 Kcal
Lanche	20.3g	2.6g	108.7g	532 Kcal
Jantar	50.1g	4.8g	118.8g	684 Kcal
Total das refeições	145.6g	44.8g	481.8g	2804 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
16.1g	10.6g	14.7g	0.3g	320.3mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
46.8g	690.6mg	615.4mg	1953.1mg	11.3mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
343.9mg	5018.1mg	4.2mg	9.9mg	54.7mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
757.9mcg	402.5mcg	540.1mcg	1.5mcg	1.7mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.7mg	0.8mg	77.8mg	409.8mg	0.1mcg
Vitamina E	Álcool			
7.1mg	0.0g			

Dia 19 - 2.800 kcal

Dieta 2800kcal - Modelo 19

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Mamão	2 Fatia(s) média(s) (340g)
Granola	40g
Iogurte integral	2 Unidade(s) (200g)
Castanha de caju	9 Unidade(s) (22.5g)

- **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 - 55g

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

Iogurte desnatado natural - 240ml - **ou** - Queijo Minas - 2 Fatia(s) média(s) (60g)

- **Opções de substituição para Castanha de caju:**

Castanha do Brasil - 5 Unidade(s) (20g) - **ou** - Amêndoa - 20 Unidade(s) (20g) - **ou** - Noz - 20g

12:00 - Almoço

Linguiça de frango grelhada	150g
Arroz branco cozido	305g
Feijão carioca cozido	100g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)
Suco de uva concentrado envasado	180ml
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)

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

Linguiça de porco grelhada - 125g - **ou** - Linguiça calabresa refogada com sal - 125g

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

Macarrão cozido - 310g - **ou** - Mandioca cozida - 325g

- **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)

Dia 19 - 2.800 kcal

16:00 - Lanche

Cuscuz de milho cozido com sal	3 Pedaco(s) pequeno(s) (255g)
Queijo minas	50g
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 - 235g - **ou** - Cuscuz paulista - 155g

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

Requeijão - 45g - **ou** - Queijo minas frescal - 50g

- **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	300g
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 - 305g - **ou** - Mandioca cozida - 320g

- **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 - 2.800 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 2800kcal - Modelo 19

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	17.2g	25.9g	87.2g	622 Kcal
Almoço	41.5g	35.1g	147.7g	1063 Kcal
Lanche	15.9g	11.6g	71.2g	441 Kcal
Jantar	58.0g	4.7g	102.0g	675 Kcal
Total das refeições	132.6g	77.3g	408.2g	2801 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
24.3g	15.2g	19.5g	0.3g	263.2mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
45.3g	915.1mg	418.5mg	1928.4mg	11.6mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
2913.7mg	3747.2mg	4.2mg	12.0mg	36.2mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
917.7mcg	415.0mcg	701.0mcg	1.8mcg	1.2mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.9mg	0.7mg	47.7mg	387.2mg	0.7mcg
Vitamina E	Álcool			
12.9mg	0.0g			

Dia 20 - 2.800 kcal

Dieta 2800kcal - Modelo 20

Planejamento alimentar

07:30 - Café-da-manhã

Ovo de galinha cozido	3 Unidade(s) média(s) (135g)
Pão de forma integral	4 Fatia(s) (100g)
Ricota	60g

• **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 - 4 Fatia(s) (100g)

• **Opções de substituição para Ricota:**

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

12:00 - Almoço

Rúcula	25g
Tomate	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (45g)
Cebola	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (30g)
Filé de frango grelhado	200g
Arroz integral cozido	305g
Feijão preto cozido	100g
Suco de uva concentrado envasado	200ml
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)

• **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)

Dia 20 - 2.800^{kcal}

- **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 - 150g

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

Arroz branco cozido - 260g

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

Feijão carioca cozido - 100g

- **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)

- **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) - **ou** - Bombom de avelã - 0.5 Peçaço/ Unidade/ Fatia (M) (25g)

15:00 - Lanche

Banana	3 Unidade(s) grande(s) (165g)
Aveia	40g

- **Opções de substituição para Banana:**

Pera - 3 Unidade(s) média(s) (330g) - **ou** - Mamão - 2.5 Fatia(s) média(s) (425g) - **ou** - Goiaba vermelha - 3 Unidade(s) média(s) (390g)

- **Opções de substituição para Aveia:**

Farelo de aveia - 55g - **ou** - Semente de linhaça - 20g - **ou** - Semente de chia - 20g

Dia 20 - 2.800 kcal

19:00 - Jantar

Alface americana	4 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (32g)
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	175g
Purê de batata inglesa	305g
Feijão preto cozido	60g
Suco de uva concentrado envasado	200ml

- **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 - 130g

- **Opções de substituição para Purê de batata inglesa:**

Purê de batata baroa - 195g - **ou** - Batata doce cozida - 195g

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

Feijão carioca cozido - 60g

- **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 - 2.800 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

Relatório de nutrientes

Dieta 2800kcal - Modelo 20

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café-da-manhã	32.9g	19.9g	54.6g	520 Kcal
Almoço	74.0g	22.0g	137.6g	1021 Kcal
Lanche	8.3g	3.8g	70.2g	333 Kcal
Jantar	61.0g	17.4g	81.2g	711 Kcal
Ceia	8.4g	9.2g	28.3g	218 Kcal
Total das refeições	184.5g	72.3g	371.9g	2802 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
22.1g	19.9g	23.3g	0.6g	849.5mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
47.8g	983.7mg	585.0mg	2192.4mg	17.4mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
2643.2mg	4465.1mg	2.7mg	15.1mg	140.7mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
1114.2mcg	675.8mcg	440.2mcg	3.6mcg	1.6mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.4mg	3.5mg	53.6mg	140.0mg	3.6mcg
Vitamina E	Álcool			
16.7mg	0.0g			

Dia 21 - 2.800 kcal

Dieta 2800kcal Vegetariano - Modelo 17

Planejamento alimentar

08:00 - Café-da-manhã

Café coado (suave)	1 Xícara chá (200ml)
Pão sírio	1 Unidade(s) (60g)
Tahini (pasta de gergelim)	1.5 Colher(es) de sopa (30g)
Tomate	2 Unidade(s) pequena(s) (100g)
Manjericão	2 Colher sopa cheia (12g)
Proteína isolada do arroz e ervilha	35g
Leite de arroz	1 Copo(s) duplo(s) cheio(s) (240ml)
Maçã	1 Unidade(s) média(s) (130g)
Canela em pó	1 Colher café cheia (4g)

12:00 - Almoço

Alface crespa	2 Folha(s) média(s) (20g)
Cenoura sauté	2 Colher(es) de arroz cheia(s) (picada) (80g)
Beterraba ralada	2 Colher sopa rasa (32g)
Pepino	5 Fatia(s) pequena(s) (15g)
Inhame cozido	1 Colher servir cheia (62g)
Hambúrguer vegano de lentilha	1 Porção (211g)
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)

Dia 21 - 2.800 kcal

16:00 - Lanche

Pão de forma integral	2 Fatia(s) (50g)
Tofu	2 Fatia(s) média(s) (40g)
Alface	1 Folha(s) pequena(s) (5g)
Tomate	1 Fatia(s) média(s) (15g)
Orégano	1 Colher café cheia (4g)
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)
Castanha do Brasil	4 Unidade(s) (16g)
Suco de laranja	1 Copo americano duplo (240ml)

20:00 - Jantar

Espinafre refogado	2 Pegador(es) (50g)
Cebola branca cozida	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (20g)
Ervilha em vagem refogada	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (90g)
Semente de abóbora	25g
Batata doce assada	210g
Feijão fradinho cozido	120g
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)
Suco de uva concentrado envasado	180ml

Dia 21 - 2.800 kcal

22:30 - Ceia

Morango	5 Unidade(s) média(s) (60g)
Banana	1 Unidade(s) média(s) (40g)
Mamão	1 Fatia(s) média(s) (170g)
Semente de chia	20g
Aveia	20g

Relatório de nutrientes

Dieta 2800kcal Vegetariano - Modelo 17

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café-da-manhã	41.8g	21.1g	93.0g	707 Kcal
Almoço	27.6g	16.3g	93.4g	577 Kcal
Lanche	12.8g	21.9g	52.3g	442 Kcal
Jantar	22.2g	18.5g	147.3g	782 Kcal
Ceia	8.3g	8.6g	54.3g	300 Kcal
Total das refeições	112.9g	86.4g	440.2g	2808 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
36.6g	24.5g	14.2g	0.2g	0.0mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
95.1g	1289.4mg	827.3mg	1885.4mg	26.6mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1470.4mg	6028.2mg	5.5mg	18.1mg	595.6mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
3086.3mcg	1572.0mcg	1059.5mcg	0.0mcg	2.4mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.2mg	1.8mg	16.2mg	475.5mg	2.4mcg
Vitamina E	Álcool			
15.9mg	0.0g			

Dia 21 - 2.800 kcal

Hambúrguer vegano de lentilha

Receita culinária

Rendimento: 2 porção(ões).

Ingredientes:

Lentilha crua - 10 Colheres de sopa cheias (180g)
Água - 1 Copo americano pequeno (165ml)
Farinha de aveia - 1 Colher de servir cheia (36g)
Cebola branca - 1/2 Unidade pequena (15g)
Alho - 1 dente (3g)
Pimenta calabresa - 1 Colher de café (1g)
Orégano - 1 Colher de café cheia (4g)
Folha de coentro - 1 Colher de sopa rasa (8g)
Cebolinha verde - 1 Colher de sopa (2.5g)
Azeite de oliva - 1 Colher de sobremesa rasa (5g)
Sal a gosto

Forma de preparo:

- 1) Deixa a lentilha de molho em água de um dia para o outro. Dispense a água.
- 2) Acrescente o azeite em uma panela com alho e cebola.
- 3) Refogue e vá acrescentando sal, orégano, pimenta e a lentilha. Após, vá adicionando água aos poucos.
- 4) Deixe a lentilha ferver por alguns minutos até que a água seque completamente.
- 5) Após esfriar, bata a lentilha no liquidificador até ficar homogêneo.
- 6) Acrescente a farinha de aveia e bata novamente.
- 7) Adicione coentro e a cebolinha.
- 8) Deixe descansar alguns minutos e comece a moldar os hambúrgueres.
- 9) Coloca-lós em uma assadeira untada e levar ao forno pré aquecido.
- 10) Ir virando conforme for dourando e alcançar o ponto de sua preferência.

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

