



MÉTODO
DE EMAGRECIMENTO
GDF



CARDÁPIO 2600 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 - 2.600 kcal

Dieta 2600kcal - Modelo 1

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Pão de forma tradicional	4.5 Fatia(s) (112.5g)
Ovo de galinha frito	3 Unidade(s) média(s) (150g)
Queijo minas	1 Fatia(s) pequena(s) (20g)
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 - 100g - **ou** - Torrada integral - 7 Unidade(s) (70g)

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

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

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

Requeijão - 15g - **ou** - Queijo minas frescal - 20g - **ou** - Queijo muçarela de leite de vaca e búfala - 15g

- **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 - 5 Unidade(s) (50g)

Dia 1 - 2.600 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	310g
Feijão carioca cozido	70g
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 - 70g - **ou** - Lentilha cozida - 50g

- **Opções de substituição para Alface:**

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

- **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 - 2.600 kcal

22:00 - Ceia

Abacate	135g
---------	------

• Opções de substituição para Abacate:

Coco - 25g

Relatório de nutrientes

Dieta 2600kcal - Modelo 1

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	38.5g	34.5g	61.7g	704 Kcal
Almoço	60.7g	11.0g	101.5g	744 Kcal
Lanche	9.6g	11.3g	47.3g	321 Kcal
Jantar	59.9g	10.9g	99.2g	734 Kcal
Ceia	1.6g	8.4g	7.9g	101 Kcal
Total das refeições	170.3g	76.1g	317.7g	2604 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
27.4g	12.8g	20.6g	0.6g	1118.7mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
34.6g	616.9mg	387.0mg	2180.9mg	21.1mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1450.9mg	3389.6mg	1.7mg	32.2mg	67.8mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
438.6mcg	275.1mcg	543.4mcg	13.4mcg	0.6mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.0mg	0.4mg	9.8mg	31.5mg	4.2mcg
Vitamina E	Álcool			
4.9mg	0.0g			

Dia 2 - 2.600 kcal

Dieta 2600kcal - Modelo 2

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Pão de forma tradicional	5 Fatia(s) (125g)
Frango desfiado	90g
Queijo minas	30g
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 - 25g - **ou** - Queijo minas frescal - 30g - **ou** - Queijo muçarela de leite de vaca e búfala - 25g

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 - 2.600 kcal

16:00 - Lanche

Banana	2 Unidade(s) média(s) (80g)
Granola	17g
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 - 25g - **ou** - Farelo de aveia - 35g

• 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	280g
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 - 335g - **ou** - Arroz com brócolis - 305g - **ou** - Arroz negro cozido - 225g

• 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 - 2.600^{kcal}

22:00 - Ceia

Maçã	1 Unidade(s) pequena(s) (80g)
Queijo minas	20g

• Opções de substituição para Maçã:

Maçã verde - 0.5 Unidade(s) pequena(s) (85g) - **ou** - Banana - 1 Unidade(s) média(s) (40g) - **ou** - Laranja lima - 1 Unidade(s) pequena(s) (90g) - **ou** - Laranja lima - 1 Unidade(s) pequena(s) (90g) - **ou** - Pera - 1 Unidade(s) média(s) (110g)

• Opções de substituição para Queijo minas:

Queijo minas frescal - 20g - **ou** - Queijo muçarela de leite de vaca e búfala - 20g - **ou** - Requeijão - 17g

Relatório de nutrientes

Dieta 2600kcal - Modelo 2

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	46.1g	11.6g	66.4g	547 Kcal
Almoço	41.9g	24.7g	122.4g	879 Kcal
Lanche	6.3g	12.4g	36.1g	272 Kcal
Jantar	40.5g	24.6g	106.9g	808 Kcal
Ceia	3.8g	4.2g	12.6g	100 Kcal
Total das refeições	138.6g	77.5g	344.4g	2606 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
26.8g	8.4g	26.4g	0.5g	249.9mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
30.3g	744.9mg	355.6mg	1628.2mg	12.3mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1265.3mg	3057.7mg	1.4mg	13.8mg	12.9mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
339.6mcg	102.0mcg	355.8mcg	2.3mcg	2.1mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.7mg	0.8mg	12.1mg	23.1mg	4.3mcg
Vitamina E	Álcool			
3.4mg	0.0g			

Dia 3 - 2.600 kcal

Dieta 2600kcal - Modelo 3

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

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

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

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

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

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

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

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

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

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

12:00 - Almoço

Peito de frango sem pele grelhado	120g
Arroz branco cozido	360g
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 - 450g - **ou** - Arroz integral cozido - 430g - **ou** - Arroz com brócolis - 395g

- **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 - 2.600 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)

Dia 3 - 2.600 kcal

20:00 - Jantar

Peito de frango sem pele grelhado	120g
Arroz branco cozido	360g
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 - 450g - **ou** - Arroz integral cozido - 430g - **ou** - Arroz com brócolis - 395g

- **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 - 2.600 kcal

22:30 - Ceia

Maçã	1 Unidade(s) pequena(s) (80g)
Queijo minas	20g

• Opções de substituição para Maçã:

Maçã verde - 0.5 Unidade(s) pequena(s) (85g) - **ou** - Banana - 1 Unidade(s) média(s) (40g) - **ou** - Pera - 1 Unidade(s) média(s) (110g) - **ou** - Mamão - 120g

• Opções de substituição para Queijo minas:

Queijo minas frescal - 20g - **ou** - Queijo muçarela de leite de vaca e búfala - 15g

Relatório de nutrientes

Dieta 2600kcal - Modelo 3

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	40.5g	10.2g	66.4g	512 Kcal
Almoço	52.0g	10.3g	128.8g	817 Kcal
Lanche	12.9g	22.2g	62.5g	483 Kcal
Jantar	50.9g	4.1g	112.1g	691 Kcal
Ceia	3.8g	4.2g	12.6g	100 Kcal
Total das refeições	160.1g	51.0g	382.3g	2602 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
14.2g	10.5g	12.5g	0.4g	290.8mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
34.7g	756.5mg	378.2mg	1969.8mg	12.5mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1318.1mg	3421.7mg	1.5mg	12.4mg	50.5mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
351.9mcg	126.5mcg	397.2mcg	1.1mcg	1.0mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.6mg	0.7mg	67.2mg	23.4mg	0.1mcg
Vitamina E	Álcool			
3.6mg	0.0g			

Dia 4 - 2.600 kcal

Dieta 2600kcal - Modelo 4

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

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

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

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

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

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

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

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

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

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

12:00 - Almoço

Peito de frango sem pele grelhado	150g
Macarrão cozido	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 - 2.600 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
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 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 - 2.600 kcal

22:00 - Ceia

Queijo minas	25g
Maçã	0.5 Unidade(s) média(s) (65g)

• Opções de substituição para Queijo minas:

Queijo minas frescal - 25g

• Opções de substituição para Maçã:

Banana - 1 Unidade(s) média(s) (40g) - **ou** - Pera - 1 Unidade(s) média(s) (110g) - **ou** - Mamão - 0.5 Fatia(s) média(s) (85g) - **ou** - Laranja lima - 1 Unidade(s) pequena(s) (90g)

Relatório de nutrientes

Dieta 2600kcal - Modelo 4

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	38.2g	9.6g	53.5g	447 Kcal
Almoço	68.6g	12.4g	143.3g	931 Kcal
Lanche	11.6g	19.8g	53.8g	420 Kcal
Jantar	62.0g	5.6g	105.8g	709 Kcal
Ceia	4.7g	5.1g	10.2g	102 Kcal
Total das refeições	185.0g	52.4g	366.6g	2609 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
14.3g	10.3g	13.3g	0.6g	344.2mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
29.3g	800.8mg	343.2mg	2202.5mg	19.1mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1140.1mg	3657.9mg	2.8mg	10.5mg	69.4mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
597.6mcg	242.9mcg	905.2mcg	1.2mcg	1.5mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.7mg	0.6mg	91.5mg	159.7mg	0.1mcg
Vitamina E	Álcool			
4.5mg	0.0g			

Dia 5 - 2.600 kcal

Dieta 2600kcal - 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)

- **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)

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

Bombom de avelã - 0.5 Peçaço/ Unidade/ Fatia (M) (25g) - **ou** - Chocolate ao leite com castanha do Brasil - 1 Peçaço/ Unidade/ Fatia (M) (30g)

Dia 5 - 2.600 kcal

16:00 - Lanche

Mamão	1 Fatia(s) média(s) (170g)
Granola	25g
Castanha de caju	7 Unidade(s) (17.5g)
logurte integral	1 Unidade(s) (100g)

• Opções de substituição para Mamão:

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

• 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 logurte integral:

logurte 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 - 2.600 kcal

22:00 - Ceia

Queijo minas	25g
Maçã	0.5 Unidade(s) média(s) (65g)

• Opções de substituição para Queijo minas:

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

• Opções de substituição para Maçã:

Laranja lima - 1 Unidade(s) pequena(s) (90g) - **ou** - Mamão - 0.5 Fatia(s) média(s) (85g) - **ou** - Maçã verde - 0.5 Unidade(s) pequena(s) (85g) - **ou** - Banana - 1 Unidade(s) média(s) (40g)

Relatório de nutrientes

Dieta 2600kcal - Modelo 5

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	39.4g	15.4g	72.8g	579 Kcal
Almoço	61.8g	15.9g	121.6g	864 Kcal
Lanche	10.3g	17.1g	48.3g	372 Kcal
Jantar	57.6g	9.4g	94.9g	692 Kcal
Ceia	4.7g	5.1g	10.2g	102 Kcal
Total das refeições	173.8g	62.8g	347.8g	2609 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
18.0g	9.1g	16.1g	0.4g	322.6mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
37.4g	1076.7mg	395.3mg	1959.0mg	13.6mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1401.0mg	3398.3mg	2.7mg	14.2mg	16.3mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
678.2mcg	242.9mcg	499.3mcg	2.7mcg	2.7mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.9mg	0.9mg	38.6mg	159.6mg	1.0mcg
Vitamina E	Álcool			
3.8mg	0.0g			

Dia 6 - 2.600 kcal

Dieta 2600kcal - 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 - 2.600 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)

- **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)

Dia 6 - 2.600 kcal

16:00 - Lanche

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

Iogurte 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 - 2.600 kcal

22:00 - Ceia

Torrada integral	2 Unidade(s) (20g)
Requeijão	20g

• Opções de substituição para Torrada integral:

Torrada tradicional - 2 Unidade(s) (20g) - **ou** - Pão de forma integral - 1 Fatia(s) (25g) - **ou** - Pão de forma tradicional - 1 Fatia(s) (25g)

• Opções de substituição para Requeijão:

Creme de ricota - 30g - **ou** - Cream cheese - 25g - **ou** - Geleia - 20g

Relatório de nutrientes

Dieta 2600kcal - Modelo 6

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	32.7g	3.9g	101.5g	564 Kcal
Almoço	58.5g	11.4g	127.8g	821 Kcal
Lanche	11.9g	18.8g	69.2g	469 Kcal
Jantar	53.9g	4.8g	94.5g	621 Kcal
Ceia	4.6g	6.5g	14.8g	136 Kcal
Total das refeições	161.5g	45.5g	407.8g	2610 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
15.8g	9.0g	16.2g	0.5g	400.2mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
32.1g	577.5mg	509.4mg	1986.1mg	8.7mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
565.9mg	4501.5mg	3.5mg	8.9mg	57.9mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
770.5mcg	418.1mcg	366.3mcg	1.4mcg	1.5mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.6mg	0.6mg	90.4mg	368.0mg	0.2mcg
Vitamina E	Álcool			
6.3mg	0.0g			

Dia 6 - 2.600 kcal

Lista de compras

6- Cardápio 2.600 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 - 2.600 kcal

Dieta 2600kcal - 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 - 2.600 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)

• **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)

Dia 7 - 2.600 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 - 2.600 kcal

22:00 - Ceia

Torrada integral	2 Unidade(s) (20g)
Requeijão	20g

• Opções de substituição para Torrada integral:

Torrada tradicional - 2 Unidade(s) (20g) - **ou** - Pão de forma integral - 1 Fatia(s) (25g) - **ou** - Pão de forma tradicional - 1 Fatia(s) (25g)

• Opções de substituição para Requeijão:

Creme de ricota - 30g - **ou** - Cream cheese - 25g - **ou** - Geleia - 20g

Relatório de nutrientes

Dieta 2600kcal - Modelo 7

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	10.9g	10.0g	80.2g	450 Kcal
Almoço	44.3g	39.7g	123.9g	1013 Kcal
Lanche	6.0g	12.2g	31.8g	248 Kcal
Jantar	39.6g	33.0g	74.9g	752 Kcal
Ceia	4.6g	6.5g	14.8g	136 Kcal
Total das refeições	105.4g	101.3g	325.7g	2599 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
35.8g	13.8g	32.2g	0.3g	295.2mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
24.7g	756.9mg	410.0mg	1395.8mg	13.7mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1591.6mg	2918.0mg	2.4mg	20.4mg	11.5mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
675.5mcg	291.2mcg	298.2mcg	9.2mcg	0.9mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.1mg	1.4mg	19.8mg	288.5mg	0.9mcg
Vitamina E	Álcool			
13.9mg	0.0g			

Dia 8 - 2.600 kcal

Dieta 2600kcal - 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)

- **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)

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

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

Dia 8 - 2.600 kcal

16:00 - Lanche

Mamão	1 Fatia(s) média(s) (170g)
Granola	20g
Iogurte 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** - Amarantho - 20g

• Opções de substituição para Iogurte integral:

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

20:00 - Jantar

Tilápia grelhada	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 Peçaço/ Unidade/ Fatia (M) (25g)

Dia 8 - 2.600 kcal

22:00 - Ceia

Torrada integral	2 Unidade(s) (20g)
Requeijão	20g

• Opções de substituição para Torrada integral:

Torrada tradicional - 2 Unidade(s) (20g) - **ou** - Pão de forma integral - 1 Fatia(s) (25g) - **ou** - Pão de forma tradicional - 1 Fatia(s) (25g)

• Opções de substituição para Requeijão:

Creme de ricota - 30g - **ou** - Cream cheese - 25g - **ou** - Geleia - 20g

Relatório de nutrientes

Dieta 2600kcal - Modelo 8

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	9.2g	8.1g	83.8g	440 Kcal
Almoço	57.1g	17.4g	142.6g	936 Kcal
Lanche	12.9g	17.9g	56.4g	422 Kcal
Jantar	41.5g	10.5g	108.2g	677 Kcal
Ceia	4.6g	6.5g	14.8g	136 Kcal
Total das refeições	125.2g	60.4g	405.8g	2611 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
18.0g	9.3g	18.7g	0.5g	303.4mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
30.8g	1021.3mg	547.6mg	1897.9mg	11.8mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1464.2mg	4045.0mg	2.7mg	7.8mg	201.3mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
732.9mcg	342.5mcg	457.6mcg	7.1mcg	1.3mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.2mg	1.6mg	19.5mg	294.0mg	12.7mcg
Vitamina E	Álcool			
7.7mg	0.0g			

Dia 9 - 2.600 kcal

Dieta 2600kcal - 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)

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)

• **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)

• **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 - 2.600 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 - 2.600 kcal

22:00 - Ceia

Torrada integral	2 Unidade(s) (20g)
Requeijão	20g

• Opções de substituição para Torrada integral:

Torrada tradicional - 2 Unidade(s) (20g) - **ou** - Pão de forma integral - 1 Fatia(s) (25g) - **ou** - Pão de forma tradicional - 1 Fatia(s) (25g)

• Opções de substituição para Requeijão:

Creme de ricota - 30g - **ou** - Cream cheese - 25g - **ou** - Geleia - 20g

Relatório de nutrientes

Dieta 2600kcal - Modelo 9

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	9.2g	8.1g	87.4g	455 Kcal
Almoço	58.3g	11.6g	121.3g	814 Kcal
Lanche	15.1g	21.0g	80.1g	544 Kcal
Jantar	56.6g	5.3g	99.0g	662 Kcal
Ceia	4.6g	6.5g	14.8g	136 Kcal
Total das refeições	143.7g	52.5g	402.6g	2611 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
14.5g	9.4g	13.3g	0.4g	277.4mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
40.0g	946.9mg	445.4mg	1906.7mg	12.4mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1396.9mg	3843.5mg	4.7mg	12.2mg	213.6mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
837.5mcg	409.7mcg	482.2mcg	7.4mcg	0.9mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.1mg	1.2mg	20.8mg	362.1mg	13.7mcg
Vitamina E	Álcool			
4.4mg	0.0g			

Dia 10 - 2.600 kcal

Dieta 2600kcal - 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 - 2.600 kcal

12:00 - Almoço

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

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

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

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

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

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

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

- **Opções de substituição para Alface:**

Repolho roxo cru - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (10g) - **ou** - Rúcula - 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 - 2.600 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)

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 - 2.600 kcal

22:00 - Ceia

Torrada tradicional	2 Unidade(s) (20g)
Requeijão	20g

• Opções de substituição para Torrada tradicional:

Torrada integral - 2 Unidade(s) (20g) - **ou** - Pão de forma integral - 1 Fatia(s) (25g) - **ou** - Pão de forma tradicional - 1 Fatia(s) (25g)

• Opções de substituição para Requeijão:

Creme de ricota - 30g - **ou** - Cream cheese - 25g - **ou** - Geleia - 20g

Relatório de nutrientes

Dieta 2600kcal - Modelo 10

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	8.1g	7.0g	82.2g	421 Kcal
Almoço	34.7g	31.0g	109.7g	859 Kcal
Lanche	12.9g	17.9g	56.4g	422 Kcal
Jantar	28.4g	26.2g	104.1g	774 Kcal
Ceia	4.3g	6.4g	15.3g	135 Kcal
Total das refeições	88.3g	88.5g	367.8g	2611 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
29.1g	13.7g	27.0g	0.6g	226.4mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
23.1g	826.9mg	273.9mg	1460.0mg	9.1mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
3658.3mg	2622.2mg	2.4mg	9.3mg	15.2mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
626.0mcg	310.9mcg	371.2mcg	2.2mcg	0.9mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.8mg	0.5mg	16.8mg	208.9mg	1.1mcg
Vitamina E	Álcool			
15.2mg	0.0g			

Dia 11 - 2.600 kcal

Dieta 2600kcal - 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 - 2.600 kcal

12:00 - Almoço

Linguiça de frango grelhada	170g
Arroz branco cozido	270g
Feijão carioca cozido	1 Colher servir cheia (35g)
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)

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

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

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

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

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

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

• **Opções de substituição para Alface:**

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

• **Opções de substituição para Tomate:**

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

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

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

Dia 11 - 2.600 kcal

16:00 - Lanche

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

20:00 - Jantar

Linguiça de frango grelhada	110g
Arroz branco cozido	295g
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 - 300g - **ou** - Mandioca cozida - 315g

• 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 - 2.600 kcal

22:00 - Ceia

Torrada integral	2 Unidade(s) (20g)
Requeijão	20g

• Opções de substituição para Torrada integral:

Torrada tradicional - 2 Unidade(s) (20g) - **ou** - Pão de forma integral - 1 Fatia(s) (25g) - **ou** - Pão de forma tradicional - 1 Fatia(s) (25g)

• Opções de substituição para Requeijão:

Creme de ricota - 30g - **ou** - Cream cheese - 25g - **ou** - Geleia - 20g

Relatório de nutrientes

Dieta 2600kcal - Modelo 11

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	23.3g	24.3g	29.4g	424 Kcal
Almoço	41.2g	38.3g	101.7g	917 Kcal
Lanche	9.7g	15.7g	45.5g	347 Kcal
Jantar	29.2g	27.1g	102.8g	779 Kcal
Ceia	4.6g	6.5g	14.8g	136 Kcal
Total das refeições	108.0g	111.9g	294.2g	2603 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
37.4g	20.4g	31.9g	0.6g	771.4mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
23.7g	719.1mg	298.3mg	1911.1mg	10.5mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
4546.6mg	2809.1mg	2.5mg	11.3mg	52.2mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
684.1mcg	388.4mcg	494.3mcg	3.4mcg	0.9mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.1mg	0.6mg	19.3mg	209.0mg	4.0mcg
Vitamina E	Álcool			
19.5mg	0.0g			

Dia 12 - 2.600 kcal

Dieta 2600kcal - 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 - 2.600 kcal

12:00 - Almoço

Patinho grelhado	140g
Arroz branco cozido	350g
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 - 420g - **ou** - Arroz integral com brócolis - 440g - **ou** - Arroz com brócolis - 385g

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

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

- **Opções de substituição para Alface:**

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

16:00 - Lanche

Banana	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 - 2.600 kcal

20:00 - Jantar

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

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

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

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

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

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

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

- **Opções de substituição para Alface:**

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

22:00 - Ceia

Torrada integral	2 Unidade(s) (20g)
Requeijão	20g

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

Torrada tradicional - 2 Unidade(s) (20g) - **ou** - Pão de forma integral - 1 Fatia(s) (25g) - **ou** - Pão de forma tradicional - 1 Fatia(s) (25g)

- **Opções de substituição para Requeijão:**

Creme de ricota - 30g - **ou** - Cream cheese - 25g - **ou** - Geleia - 20g

Dia 12 - 2.600 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 2600kcal - Modelo 12

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	34.2g	35.8g	46.8g	638 Kcal
Almoço	62.3g	11.3g	109.1g	789 Kcal
Lanche	7.3g	9.6g	39.7g	265 Kcal
Jantar	62.1g	11.3g	106.3g	776 Kcal
Ceia	4.6g	6.5g	14.8g	136 Kcal
Total das refeições	170.4g	74.4g	316.7g	2605 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
24.3g	11.6g	20.4g	0.6g	1140.0mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
28.9g	562.4mg	314.3mg	2202.5mg	18.1mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1118.9mg	2767.5mg	1.4mg	32.1mg	64.2mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
472.1mcg	280.6mcg	434.2mcg	13.6mcg	0.5mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.8mg	0.3mg	10.1mg	16.7mg	4.3mcg
Vitamina E	Álcool			
4.8mg	0.0g			

Dia 13 - 2.600 kcal

Dieta 2600kcal - 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	365g
Feijão carioca cozido	130g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (32g)

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

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

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

Arroz integral com brócolis - 460g - **ou** - Arroz integral cozido - 435g - **ou** - Arroz com brócolis - 400g

• **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)

Dia 13 - 2.600 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	360g
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 - 450g - **ou** - Arroz integral cozido - 430g - **ou** - Arroz com brócolis - 395g

• 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 - 2.600 kcal

22:00 - Ceia

Torrada integral	2 Unidade(s) (20g)
Requeijão	20g

• Opções de substituição para Torrada integral:

Torrada tradicional - 2 Unidade(s) (20g) - **ou** - Pão de forma integral - 1 Fatia(s) (25g) - **ou** - Pão de forma tradicional - 1 Fatia(s) (25g)

• Opções de substituição para Requeijão:

Creme de ricota - 30g - **ou** - Cream cheese - 25g - **ou** - Geleia - 20g

Relatório de nutrientes

Dieta 2600kcal - Modelo 13

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	30.2g	29.5g	51.0g	588 Kcal
Almoço	62.5g	11.0g	124.5g	838 Kcal
Lanche	7.3g	9.4g	48.4g	297 Kcal
Jantar	56.2g	10.3g	103.2g	741 Kcal
Ceia	4.6g	6.5g	14.8g	136 Kcal
Total das refeições	160.8g	66.7g	341.9g	2600 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
21.4g	9.8g	18.5g	1.1g	857.0mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
28.4g	541.0mg	334.6mg	2000.6mg	20.1mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1198.9mg	2964.0mg	1.5mg	29.9mg	48.9mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
480.3mcg	261.2mcg	413.7mcg	12.2mcg	0.8mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.7mg	0.3mg	9.4mg	31.1mg	2.9mcg
Vitamina E	Álcool			
4.3mg	0.0g			

Dia 14 - 2.600 kcal

Dieta 2600kcal - 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	295g
Feijão carioca cozido	90g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (32g)

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

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

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

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

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

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

- **Opções de substituição para Alface:**

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

- **Opções de substituição para Tomate:**

Tomate cereja - 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 - 2.600 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	295g
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 - 295g - **ou** - Macarrão integral cozido - 300g - **ou** - Arroz integral cozido - 345g

- **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 - 2.600 kcal

22:00 - Ceia

Torrada integral	2 Unidade(s) (20g)
Requeijão	20g

• Opções de substituição para Torrada integral:

Torrada tradicional - 2 Unidade(s) (20g) - **ou** - Pão de forma integral - 1 Fatia(s) (25g) - **ou** - Pão de forma tradicional - 1 Fatia(s) (25g)

• Opções de substituição para Requeijão:

Creme de ricota - 30g - **ou** - Cream cheese - 25g - **ou** - Geleia - 20g

Relatório de nutrientes

Dieta 2600kcal - Modelo 14

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	37.8g	37.6g	69.7g	764 Kcal
Almoço	61.8g	11.4g	96.3g	712 Kcal
Lanche	12.2g	12.7g	36.2g	301 Kcal
Jantar	60.4g	11.3g	91.7g	691 Kcal
Ceia	4.6g	6.5g	14.8g	136 Kcal
Total das refeições	176.9g	79.5g	308.7g	2603 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
25.6g	13.0g	23.9g	1.4g	1137.0mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
22.7g	779.4mg	342.8mg	2410.4mg	27.3mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1468.2mg	3396.0mg	1.7mg	29.0mg	83.6mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
576.7mcg	382.1mcg	881.4mcg	13.5mcg	1.2mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.4mg	0.3mg	15.2mg	33.1mg	4.4mcg
Vitamina E	Álcool			
5.6mg	0.0g			

Dia 15 - 2.600 kcal

Dieta 2600kcal - 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	355g
Feijão carioca cozido	65g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)

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

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

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

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

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

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

• **Opções de substituição para Alface:**

Almeirão - 1 Folha(s) (12g) - **ou** - Agrião - 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)

Dia 15 - 2.600 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	335g
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 - 370g - **ou** - Arroz integral cozido - 405g

• 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 - 2.600 kcal

22:00 - Ceia

Torrada integral	2 Unidade(s) (20g)
Requeijão	20g

• Opções de substituição para Torrada integral:

Torrada tradicional - 2 Unidade(s) (20g) - **ou** - Pão de forma integral - 1 Fatia(s) (25g) - **ou** - Pão de forma tradicional - 1 Fatia(s) (25g)

• Opções de substituição para Requeijão:

Creme de ricota - 30g - **ou** - Cream cheese - 25g - **ou** - Geleia - 20g

Relatório de nutrientes

Dieta 2600kcal - Modelo 15

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	35.6g	22.8g	73.5g	638 Kcal
Almoço	66.5g	12.1g	112.3g	824 Kcal
Lanche	14.9g	13.3g	48.5g	363 Kcal
Jantar	45.0g	8.1g	96.5g	648 Kcal
Ceia	4.6g	6.5g	14.8g	136 Kcal
Total das refeições	166.5g	62.8g	345.6g	2608 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
22.2g	6.5g	21.6g	0.8g	417.2mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
26.0g	746.7mg	358.9mg	1821.1mg	19.7mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
2019.5mg	3139.6mg	1.5mg	33.1mg	14.2mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
426.2mcg	243.0mcg	374.8mcg	13.5mcg	0.7mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.1mg	0.7mg	13.5mg	33.4mg	0.5mcg
Vitamina E	Álcool			
4.9mg	0.0g			

Dia 16 - 2.600 kcal

Dieta 2600kcal - Modelo 16

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Banana	2 Unidade(s) média(s) (80g)
Aveia	45g
Iogurte integral	2 Unidade(s) (200g)

• **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)

12:00 - Almoço

Patinho grelhado	130g
Arroz branco cozido	300g
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 - 375g - **ou** - Arroz integral cozido - 360g - **ou** - Arroz com brócolis - 330g

• **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)

• **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)

Dia 16 - 2.600 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 - 2.600 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 2600kcal - Modelo 16

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	14.2g	8.4g	72.5g	409 Kcal
Almoço	59.8g	10.7g	129.0g	843 Kcal
Lanche	34.3g	29.0g	61.1g	636 Kcal
Jantar	59.1g	10.7g	98.2g	719 Kcal
Total das refeições	167.4g	58.8g	360.9g	2606 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
17.4g	8.8g	16.5g	0.7g	855.3mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
35.6g	874.5mg	384.4mg	2075.0mg	21.1mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1434.8mg	3381.9mg	1.6mg	30.7mg	50.2mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
459.5mcg	247.1mcg	526.8mcg	12.7mcg	0.9mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.9mg	0.4mg	10.8mg	59.7mg	2.8mcg
Vitamina E	Álcool			
4.4mg	0.0g			

Dia 17 - 2.600 kcal

Dieta 2600kcal - Modelo 17

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Banana	2 Unidade(s) média(s) (80g)
Aveia	45g
iogurte integral	2 Unidade(s) (200g)

• **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 iogurte integral:**

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

12:00 - Almoço

Patinho grelhado	140g
Arroz branco cozido	305g
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 - 365g - **ou** - Arroz com brócolis - 335g

• **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)

• **Opções de substituição para Suco de uva concentrado envasado:**

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

Dia 17 - 2.600 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 - 2.600 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 - 2.600 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 2600kcal - Modelo 17

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	14.2g	8.4g	72.5g	409 Kcal
Almoço	64.8g	11.6g	134.6g	889 Kcal
Lanche	34.1g	25.3g	47.7g	554 Kcal
Jantar	59.4g	10.5g	108.1g	753 Kcal
Total das refeições	172.4g	55.9g	362.9g	2605 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
17.6g	5.8g	17.6g	0.6g	407.8mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
39.8g	839.9mg	399.4mg	1836.2mg	20.9mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1347.7mg	3618.9mg	1.8mg	33.5mg	9.6mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
429.6mcg	178.3mcg	495.5mcg	13.7mcg	0.9mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.8mg	0.6mg	15.0mg	69.2mg	0.2mcg
Vitamina E	Álcool			
5.8mg	0.0g			

Dia 18 - 2.600 kcal

Dieta 2600kcal - Modelo 18

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Mamão	2 Fatia(s) média(s) (340g)
Granola	40g
iogurte integral	2 Unidade(s) (200g)

- **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)

Dia 18 - 2.600 kcal

12:00 - Almoço

Peito de frango sem pele grelhado	150g
Mandioca cozida	320g
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 - 755g - **ou** - Batata doce cozida - 365g - **ou** - Macarrão integral cozido - 310g

• **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 - 2.600 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	300g
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 - 705g - **ou** - Batata doce cozida - 345g - **ou** - Macarrão integral cozido - 290g

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

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

- **Opções de substituição para Alface:**

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

- **Opções de substituição para Tomate:**

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

Dia 18 - 2.600 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 2600kcal - Modelo 18

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	13.1g	16.1g	80.4g	491 Kcal
Almoço	57.8g	11.5g	159.7g	936 Kcal
Lanche	20.3g	2.6g	108.7g	532 Kcal
Jantar	49.9g	4.7g	109.8g	648 Kcal
Total das refeições	141.1g	34.8g	458.6g	2608 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
10.7g	8.8g	12.9g	0.3g	320.3mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
45.1g	672.1mg	535.0mg	1807.4mg	9.8mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
340.7mg	4814.7mg	3.7mg	8.5mg	54.4mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
752.3mcg	399.7mcg	528.8mcg	1.5mcg	1.6mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.7mg	0.6mg	77.6mg	403.6mg	0.1mcg
Vitamina E	Álcool			
7.0mg	0.0g			

Dia 19 - 2.600 kcal

Dieta 2600kcal - Modelo 19

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Mamão	2 Fatia(s) média(s) (340g)
Granola	40g
Iogurte integral	2 Unidade(s) (200g)

• **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)

12:00 - Almoço

Linguiça de frango grelhada	150g
Arroz branco cozido	300g
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 - 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:**

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 Suco de uva concentrado envasado:**

Suco de laranja - 1 Copo americano duplo (240ml) - **ou** - Suco de tangerina - 1 Copo americano duplo (240ml)

Dia 19 - 2.600 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 Xicara 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 Xicara chá (200ml) - **ou** - Capuccino - leite desnatado, café e cacau em pó - 1 Xicara chá (200ml) - **ou** - Café coado (suave) com leite - 1 Xicara chá (200ml)

20:00 - Jantar

Peito de frango sem pele grelhado	140g
Arroz branco cozido	260g
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 - 265g - **ou** - Mandioca cozida - 275g

- **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 - 2.600 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 2600kcal - Modelo 19

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	13.1g	16.1g	80.4g	491 Kcal
Almoço	41.4g	35.0g	146.3g	1057 Kcal
Lanche	15.9g	11.6g	71.2g	441 Kcal
Jantar	57.0g	4.7g	90.8g	624 Kcal
Total das refeições	127.4g	67.4g	388.8g	2612 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
19.0g	13.4g	17.8g	0.3g	263.2mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
43.8g	905.0mg	351.9mg	1786.9mg	10.1mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
2910.5mg	3592.0mg	3.7mg	10.4mg	36.2mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
917.7mcg	415.0mcg	695.4mcg	1.8mcg	1.1mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.9mg	0.6mg	47.5mg	387.1mg	0.6mcg
Vitamina E	Álcool			
12.9mg	0.0g			

Dia 20 - 2.600 kcal

Dieta 2600kcal - 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

Dia 20 - 2.600^{kcal}

12:00 - Almoço

Rúcula	3 Colher sopa cheia (21g)
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

- **Opções de substituição para Rúcula:**

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

- **Opções de substituição para Tomate:**

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

- **Opções de substituição para Cebola:**

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

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

Miolo de alcatra grelhada - 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)

Dia 20 - 2.600 kcal

15:00 - Lanche

Banana	2 Unidade(s) grande(s) (110g)
Aveia	30g

• Opções de substituição para Banana:

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

• Opções de substituição para Aveia:

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

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	100g
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 - 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)

Dia 20 - 2.600 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 2600kcal - Modelo 20

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café-da-manhã	32.9g	19.9g	54.6g	520 Kcal
Almoço	72.8g	15.8g	120.7g	894 Kcal
Lanche	6.0g	2.8g	49.0g	235 Kcal
Jantar	62.8g	17.7g	86.8g	735 Kcal
Ceia	8.4g	9.2g	28.3g	218 Kcal
Total das refeições	182.8g	65.4g	339.4g	2601 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
19.8g	19.5g	19.5g	0.5g	846.1mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
48.4g	936.8mg	557.3mg	2146.1mg	17.0mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
2624.2mg	4244.2mg	2.8mg	15.2mg	140.6mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
1077.5mcg	657.4mcg	450.7mcg	3.4mcg	1.6mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.3mg	3.3mg	53.0mg	131.4mg	3.6mcg
Vitamina E	Álcool			
16.5mg	0.0g			

Dia 21 - 2.600 kcal

Dieta 2600kcal Vegetariano - Modelo 15

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	1 Medidor(es) (30g)
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 cressa	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 - 2.600 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	20g
Batata doce assada	3 Fatia(s) média(s) (195g)
Feijão fradinho cozido	125g
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)

Dia 21 - 2.600 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	2 Colher(es) de sobremesa cheia(s) (16g)
Aveia	1 Colher sopa cheia (15g)

Relatório de nutrientes

Dieta 2600kcal Vegetariano - Modelo 15

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café-da-manhã	37.8g	21.0g	92.8g	689 Kcal
Almoço	27.6g	16.3g	93.4g	577 Kcal
Lanche	12.8g	21.9g	52.3g	442 Kcal
Jantar	21.2g	17.6g	113.6g	637 Kcal
Ceia	6.9g	7.0g	49.3g	263 Kcal
Total das refeições	106.4g	83.6g	401.3g	2608 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
36.0g	23.6g	13.8g	0.2g	0.0mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
90.5g	1237.5mg	779.3mg	1817.7mg	25.7mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1442.9mg	5797.5mg	5.2mg	17.3mg	592.4mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
2965.7mcg	1511.9mcg	1058.8mcg	0.0mcg	2.2mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.2mg	1.7mg	15.6mg	434.9mg	2.4mcg
Vitamina E	Álcool			
15.5mg	0.0g			

Dia 21 - 2.600 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

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	