



MÉTODO
DE EMAGRECIMENTO
GDF



CARDÁPIO 2500 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 - 2.500 kcal

Dieta 2500kcal - 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 - 2.500 kcal

16:00 - Lanche

Banana	2 Unidade(s) média(s) (80g)
Aveia	15g
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)

- **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 Iogurte integral:**

Iogurte 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 - 2.500 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 2500kcal - 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
Total das refeições	168.7g	67.7g	309.8g	2503 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
23.1g	11.4g	18.3g	0.6g	1118.7mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
29.2g	607.2mg	364.0mg	2155.9mg	20.9mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1450.9mg	3154.7mg	1.5mg	31.8mg	67.6mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
430.2mcg	270.9mcg	487.4mcg	13.4mcg	0.6mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.9mg	0.4mg	9.8mg	21.6mg	4.2mcg
Vitamina E	Álcool			
4.8mg	0.0g			

Dia 2 - 2.500 kcal

Dieta 2500kcal - 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 - 2.500 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 - 2.500 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 2500kcal - 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
Total das refeições	134.8g	73.3g	331.8g	2506 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
26.8g	8.4g	26.2g	0.5g	249.9mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
28.7g	602.3mg	343.4mg	1525.4mg	12.1mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1264.8mg	2723.3mg	1.4mg	13.8mg	12.8mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
280.0mcg	99.2mcg	353.0mcg	2.3mcg	2.1mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.7mg	0.8mg	12.1mg	21.6mg	4.3mcg
Vitamina E	Álcool			
3.0mg	0.0g			

Dia 3 - 2.500 kcal

Dieta 2500kcal - Modelo 3

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Dia 3 - 2.500 kcal

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)

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 - 2.500 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 - 2.500 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 2500kcal - 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
Total das refeições	156.3g	46.8g	369.8g	2502 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
14.2g	10.5g	12.3g	0.4g	290.8mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
33.1g	613.8mg	365.9mg	1867.0mg	12.3mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1317.6mg	3087.3mg	1.5mg	12.4mg	50.4mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
292.3mcg	123.7mcg	394.4mcg	1.1mcg	1.0mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.5mg	0.7mg	67.2mg	21.9mg	0.1mcg
Vitamina E	Álcool			
3.2mg	0.0g			

Dia 4 - 2.500 kcal

Dieta 2500kcal - 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 - 2.500 kcal

16:00 - Lanche

Granola	35g
Mamão	1 Fatia(s) média(s) (170g)
Castanha de caju	7 Unidade(s) (17.5g)
logurte 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 logurte integral:**

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

12:00 - Almoço

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 - 2.500 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 2500kcal - 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
Almoço	62.0g	5.6g	105.8g	709 Kcal
Total das refeições	180.3g	47.4g	356.4g	2507 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
14.3g	10.3g	13.1g	0.6g	344.2mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
27.9g	625.0mg	333.2mg	2081.3mg	19.0mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1139.6mg	3386.2mg	2.7mg	10.5mg	69.3mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
525.5mcg	240.6mcg	903.0mcg	1.2mcg	1.4mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.7mg	0.6mg	91.5mg	158.5mg	0.1mcg
Vitamina E	Álcool			
4.2mg	0.0g			

Dia 5 - 2.500 kcal

Dieta 2500kcal - 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 Pedaco/ Unidade/ Fatia (M) (25g) - **ou** - Chocolate ao leite com castanha do Brasil - 1 Pedaco/ Unidade/ Fatia (M) (30g)

Dia 5 - 2.500 kcal

16:00 - Lanche

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

• Opções de substituição para Mamão:

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

• Opções de substituição para Granola:

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

• Opções de substituição para Castanha de caju:

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

• Opções de substituição para Iogurte integral:

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

20:00 - Jantar

Lombo de porco assado	130g
Arroz branco cozido	295g
Feijão carioca cozido	65g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)

• Opções de substituição para Lombo de porco assado:

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

• Opções de substituição para Arroz branco cozido:

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

• Opções de substituição para Feijão carioca cozido:

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

• Opções de substituição para Alface:

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

• Opções de substituição para Tomate:

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

Dia 5 - 2.500 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 2500kcal - 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
Total das refeições	169.1g	57.8g	337.6g	2507 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
18.0g	9.1g	15.9g	0.4g	322.6mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
36.1g	900.9mg	385.4mg	1837.9mg	13.4mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1400.6mg	3126.6mg	2.6mg	14.2mg	16.2mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
606.2mcg	240.6mcg	497.1mcg	2.7mcg	2.7mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.8mg	0.9mg	38.5mg	158.4mg	1.0mcg
Vitamina E	Álcool			
3.5mg	0.0g			

Dia 6 - 2.500 kcal

Dieta 2500kcal - Modelo 6

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

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

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

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

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

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

- **Opções de substituição para Maçã:**

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

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

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

Dia 6 - 2.500 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 - 2.500 kcal

16:00 - Lanche

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

• Opções de substituição para Mamão:

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

• Opções de substituição para Granola:

Aveia em flocos - 40g

• Opções de substituição para Castanha de caju:

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

• Opções de substituição para logurte integral:

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

12:00 - Almoço

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 - 2.500 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 2500kcal - Modelo 6

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	32.7g	3.9g	108.7g	593 Kcal
Almoço	58.5g	11.4g	127.8g	821 Kcal
Lanche	11.9g	18.8g	69.2g	469 Kcal
Almoço	53.9g	4.8g	94.5g	621 Kcal
Total das refeições	157.0g	39.0g	400.2g	2504 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
14.1g	8.5g	13.0g	0.2g	384.2mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
32.0g	485.8mg	490.3mg	1834.2mg	7.8mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
300.2mg	4438.0mg	3.4mg	8.2mg	55.3mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
727.7mcg	375.5mcg	351.1mcg	1.3mcg	1.4mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.5mg	0.6mg	90.4mg	368.0mg	0.1mcg
Vitamina E	Álcool			
6.0mg	0.0g			

Dia 6 - 2.500 kcal

Lista de compras

6- Cardápio 2.500 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 - 2.500 kcal

Dieta 2500kcal - Modelo 7

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Goma de tapioca	115g
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 - 85g - **ou** - Pão de forma - 5.5 Fatia(s) (137.5g) - **ou** - Pão de forma integral - 5 Fatia(s) (125g)

- **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 - 2.500 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 - 2.500 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 - 2.500 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 2500kcal - Modelo 7

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	11.0g	10.0g	91.0g	494 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
Total das refeições	100.8g	94.8g	321.6g	2506 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
34.1g	13.4g	29.0g	0.1g	279.1mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
24.5g	666.3mg	391.1mg	1244.2mg	12.9mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1325.9mg	2856.1mg	2.3mg	19.7mg	8.9mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
632.7mcg	248.6mcg	283.0mcg	9.2mcg	0.9mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.0mg	1.4mg	19.8mg	288.5mg	0.9mcg
Vitamina E	Álcool			
13.6mg	0.0g			

Dia 8 - 2.500 kcal

Dieta 2500kcal - Modelo 8

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Goma de tapioca	115g
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 - 85g - **ou** - Pão de forma - 5.5 Fatia(s) (137.5g)

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

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

- **Opções de substituição para Morango:**

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

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)

Dia 8 - 2.500 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** - Amaranho - 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 - 2.500 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 2500kcal - Modelo 8

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	9.2g	8.1g	91.0g	469 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
Total das refeições	120.7g	53.9g	398.2g	2504 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
16.3g	8.8g	15.4g	0.2g	287.4mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
30.7g	929.6mg	528.5mg	1745.9mg	11.0mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1198.5mg	3981.6mg	2.7mg	7.1mg	198.7mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
690.1mcg	299.9mcg	442.4mcg	7.1mcg	1.2mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.1mg	1.5mg	19.5mg	294.0mg	12.6mcg
Vitamina E	Álcool			
7.3mg	0.0g			

Dia 9 - 2.500 kcal

Dieta 2500kcal - Modelo 9

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Goma de tapioca	120g
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 - 5.5 Fatia(s) (137.5g) - **ou** - Pão de forma integral - 5 Fatia(s) (125g)

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

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

• **Opções de substituição para Morango:**

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

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

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

12:00 - Almoço

Tilápia grelhada	200g
Arroz branco cozido	320g
Feijão preto cozido	90g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)

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

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

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

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

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

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

• **Opções de substituição para Alface:**

Repolho roxo cru - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (10g) - **ou** - Rúcula - 2 Colher sopa cheia (14g) - **ou** - Almeirão - 1 Folha(s) (12g)

Dia 9 - 2.500 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 - 2.500 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 2500kcal - Modelo 9

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	9.2g	8.1g	94.6g	484 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
Total das refeições	139.1g	46.0g	395.0g	2504 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
12.8g	8.9g	10.1g	0.2g	261.3mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
39.9g	855.2mg	426.4mg	1754.8mg	11.6mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1131.2mg	3780.1mg	4.6mg	11.5mg	211.0mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
794.7mcg	367.1mcg	467.1mcg	7.4mcg	0.8mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.0mg	1.1mg	20.8mg	362.1mg	13.6mcg
Vitamina E	Álcool			
4.1mg	0.0g			

Dia 10 - 2.500 kcal

Dieta 2500kcal - Modelo 10

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Goma de tapioca	115g
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 - 5.5 Fatia(s) (137.5g) - **ou** - Pão de forma integral - 5 Fatia(s) (125g)

- **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 - 2.500 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 - 2.500 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 - 15 Unidade(s) (15g) - **ou** - Noz - 0.5 Punhado(s) (15g)

• Opções de substituição para Iogurte integral:

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

20:00 - Jantar

Linguiça de frango grelhada	105g
Arroz branco cozido	300g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)

• Opções de substituição para Linguiça de frango grelhada:

Linguiça de porco grelhada - 85g - **ou** - Linguiça calabresa refogada com sal - 85g

• Opções de substituição para Arroz branco cozido:

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

• Opções de substituição para Alface:

Repolho roxo cru - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (10g) - **ou** - Rúcula - 2 Colher sopa cheia (14g) - **ou** - Agrião - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (7g)

• Opções de substituição para Tomate:

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

• Opções de substituição para Bombom de chocolate:

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

Dia 10 - 2.500 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 2500kcal - Modelo 10

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	8.1g	7.0g	89.4g	450 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
Total das refeições	84.0g	82.1g	359.6g	2504 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
27.4g	13.3g	23.6g	0.3g	210.3mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
22.8g	768.7mg	265.1mg	1338.1mg	8.0mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
3354.4mg	2563.6mg	2.4mg	8.9mg	10.7mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
583.2mcg	268.3mcg	335.5mcg	2.1mcg	0.8mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.8mg	0.5mg	16.8mg	208.9mg	1.0mcg
Vitamina E	Álcool			
15.0mg	0.0g			

Dia 11 - 2.500 kcal

Dieta 2500kcal - 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 Xicara 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 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)

Dia 11 - 2.500 kcal

12:00 - Almoço

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

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

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

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

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

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

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

• **Opções de substituição para Alface:**

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

• **Opções de substituição para Tomate:**

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

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

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

Dia 11 - 2.500 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

• Opções de substituição para Iogurte integral:

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

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 - 2.500 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 2500kcal - Modelo 11

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	23.3g	24.3g	29.4g	424 Kcal
Almoço	41.9g	38.4g	110.1g	955 Kcal
Lanche	9.7g	15.7g	45.5g	347 Kcal
Jantar	29.2g	27.1g	102.8g	779 Kcal
Total das refeições	104.2g	105.5g	287.8g	2505 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
35.7g	19.9g	28.7g	0.3g	755.4mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
24.0g	626.3mg	279.6mg	1763.9mg	9.7mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
4281.1mg	2747.0mg	2.4mg	10.7mg	49.6mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
641.3mcg	345.8mcg	479.1mcg	3.3mcg	0.9mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.0mg	0.6mg	19.3mg	209.0mg	3.9mcg
Vitamina E	Álcool			
19.2mg	0.0g			

Dia 12 - 2.500 kcal

Dieta 2500kcal - 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 - 2.500 kcal

12:00 - Almoço

Patinho grelhado	140g
Arroz branco cozido	380g
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 - 455g - **ou** - Arroz integral com brócolis - 475g - **ou** - Arroz com brócolis - 415g

- **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 - 2.500 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)

Dia 12 - 2.500 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 2500kcal - Modelo 12

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	34.2g	35.8g	46.8g	638 Kcal
Almoço	63.1g	11.4g	117.5g	828 Kcal
Lanche	7.3g	9.6g	39.7g	265 Kcal
Jantar	62.1g	11.3g	106.3g	776 Kcal
Total das refeições	166.6g	68.0g	310.4g	2508 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
22.6g	11.1g	17.1g	0.4g	1124.0mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
29.2g	469.6mg	295.5mg	2055.3mg	17.2mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
853.4mg	2705.4mg	1.3mg	31.5mg	61.6mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
429.3mcg	238.0mcg	419.0mcg	13.6mcg	0.5mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.8mg	0.3mg	10.1mg	16.7mg	4.2mcg
Vitamina E	Álcool			
4.4mg	0.0g			

Dia 13 - 2.500 kcal

Dieta 2500kcal - Modelo 13

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Torrada tradicional	7.5 Unidade(s) (75g)
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 - 4.5 Fatia(s) (112.5g) - **ou** - Pão sírio - 110g - **ou** - Goma de tapioca - 105g

- **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 - 2.500 kcal

12:00 - Almoço

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:**

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 - 2.500 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 2500kcal - Modelo 13

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	31.3g	30.1g	58.4g	627 Kcal
Almoço	62.5g	11.0g	124.5g	838 Kcal
Lanche	7.3g	9.4g	48.4g	297 Kcal
Almoço	56.2g	10.3g	103.2g	741 Kcal
Total das refeições	157.4g	60.8g	334.5g	2504 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
19.9g	9.5g	15.4g	1.0g	841.0mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
28.4g	448.9mg	318.7mg	1860.5mg	19.8mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1024.3mg	2918.2mg	1.5mg	29.2mg	47.3mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
437.5mcg	218.6mcg	415.3mcg	12.1mcg	0.8mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.6mg	0.3mg	9.4mg	31.1mg	2.8mcg
Vitamina E	Álcool			
4.0mg	0.0g			

Dia 14 - 2.500 kcal

Dieta 2500kcal - Modelo 14

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Torrada tradicional	8.5 Unidade(s) (85g)
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 - 5 Fatia(s) (125g) - **ou** - Pão de forma tradicional - 5 Fatia(s) (125g) - **ou** - Torrada integral - 8.5 Unidade(s) (85g)

• **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

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 - 2.500 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 - 2.500 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 2500kcal - Modelo 14

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	39.0g	38.2g	77.0g	803 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
Total das refeições	173.5g	73.6g	301.2g	2507 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
24.1g	12.7g	20.9g	1.3g	1121.0mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
22.7g	687.3mg	326.9mg	2270.3mg	27.0mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1293.6mg	3350.3mg	1.7mg	28.2mg	81.9mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
533.9mcg	339.5mcg	883.0mcg	13.5mcg	1.2mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.4mg	0.3mg	15.2mg	33.1mg	4.3mcg
Vitamina E	Álcool			
5.3mg	0.0g			

Dia 15 - 2.500 kcal

Dieta 2500kcal - Modelo 15

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Pão de forma tradicional	6 Fatia(s) (150g)
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 - 6 Fatia(s) (150g) - **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

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

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

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 - 2.500 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 - 2.500 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 2500kcal - Modelo 15

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	36.8g	23.1g	79.9g	670 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
Total das refeições	163.1g	56.6g	337.2g	2505 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
20.6g	6.1g	18.5g	0.6g	401.2mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
26.2g	665.2mg	346.2mg	1686.5mg	19.3mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1861.2mg	3104.0mg	1.4mg	32.5mg	12.3mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
383.4mcg	200.4mcg	376.2mcg	13.4mcg	0.7mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.0mg	0.6mg	13.5mg	33.4mg	0.4mcg
Vitamina E	Álcool			
4.6mg	0.0g			

Dia 16 - 2.500 kcal

Dieta 2500kcal - 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)

- **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)

Dia 16 - 2.500 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

- **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)

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 - 2.500 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 2500kcal - Modelo 16

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	14.2g	8.4g	72.5g	409 Kcal
Almoço	59.8g	10.7g	102.5g	738 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	334.4g	2502 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
35.2g	857.8mg	371.7mg	2057.0mg	20.9mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1417.6mg	3285.2mg	1.4mg	30.6mg	49.5mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
458.0mcg	246.3mcg	526.8mcg	12.7mcg	0.7mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.9mg	0.3mg	10.8mg	21.9mg	2.8mcg
Vitamina E	Álcool			
4.4mg	0.0g			

Dia 17 - 2.500 kcal

Dieta 2500kcal - 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)

• **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)

Dia 17 - 2.500 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 - 2.500 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 - 2.500 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 2500kcal - Modelo 17

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	14.2g	8.4g	72.5g	409 Kcal
Almoço	64.8g	11.6g	108.1g	785 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	336.4g	2501 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
39.4g	823.1mg	386.7mg	1818.2mg	20.7mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1330.5mg	3522.2mg	1.5mg	33.4mg	8.8mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
428.1mcg	177.6mcg	495.5mcg	13.7mcg	0.8mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.7mg	0.5mg	15.0mg	31.4mg	0.2mcg
Vitamina E	Álcool			
5.8mg	0.0g			

Dia 18 - 2.500 kcal

Dieta 2500kcal - 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 - 2.500 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)
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 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 - 2.500 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 - 2.500 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 2500kcal - Modelo 18

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	13.1g	16.1g	80.4g	491 Kcal
Almoço	57.8g	11.5g	133.3g	832 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	432.2g	2503 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
44.7g	655.3mg	522.3mg	1789.4mg	9.6mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
323.4mg	4718.1mg	3.5mg	8.4mg	53.7mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
750.8mcg	398.9mcg	528.8mcg	1.5mcg	1.4mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.7mg	0.6mg	77.6mg	365.8mg	0.1mcg
Vitamina E	Álcool			
7.0mg	0.0g			

Dia 19 - 2.500 kcal

Dieta 2500kcal - 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)
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 Bombom de chocolate:**

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

Dia 19 - 2.500 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 - 2.500 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 2500kcal - Modelo 19

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	13.1g	16.1g	80.4g	491 Kcal
Almoço	41.4g	35.0g	119.9g	953 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	362.3g	2508 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
43.4g	888.2mg	339.2mg	1768.9mg	9.9mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
2893.3mg	3495.3mg	3.5mg	10.3mg	35.5mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
916.2mcg	414.2mcg	695.4mcg	1.8mcg	1.0mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.9mg	0.5mg	47.5mg	349.3mg	0.6mcg
Vitamina E	Álcool			
12.9mg	0.0g			

Dia 20 - 2.500 kcal

Dieta 2500kcal - 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 - 2.500^{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	160g
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 - 120g

- **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 - 2.500 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	160g
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 - 120g

• 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 - 2.500 kcal

22:00 - Ceia

logurte integral	2 Pedaço/ 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 2500kcal - Modelo 20

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café-da-manhã	32.9g	19.9g	54.6g	520 Kcal
Almoço	60.9g	13.3g	120.6g	820 Kcal
Lanche	6.0g	2.8g	49.0g	235 Kcal
Jantar	58.3g	16.7g	86.8g	708 Kcal
Ceia	8.4g	9.2g	28.3g	218 Kcal
Total das refeições	166.5g	61.9g	339.3g	2500 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
18.8g	18.2g	18.8g	0.5g	801.4mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
48.4g	927.9mg	541.9mg	2025.6mg	16.4mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
2398.5mg	4107.7mg	2.7mg	14.7mg	126.0mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
1074.4mcg	657.4mcg	448.5mcg	3.2mcg	1.6mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.3mg	3.0mg	45.8mg	131.2mg	3.4mcg
Vitamina E	Álcool			
15.0mg	0.0g			

LISTA DE TAREFAS

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

Segunda



Terça



Quarta



Quinta



Sexta



Sábado e Domingo

