



MÉTOD
DE EMAGRECIMENTO
GDF



CARDÁPIO 1500 kcal
MÉTOD GDF



Aviso Importante!

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

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

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

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

Introdução

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

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

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

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

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



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

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

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

Dia 1 - 1.500 kcal

Dieta 1500kcal - Modelo 1

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Pão de forma tradicional	2 Fatia(s) (50g)
Ovo de galinha frito	2 Unidade(s) média(s) (100g)
Café coado	1 Xícara chá (200ml)
Queijo minas	1 Fatia(s) pequena(s) (20g)

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

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

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

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

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

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

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

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

12:00 - Almoço

Patinho grelhado	120g
Arroz branco cozido	150g
Feijão carioca cozido	85g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)

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

Miolo de alcatra grelhada - 100g - **ou** - Contra-filé grelhado - 130g

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

Arroz integral com brócolis - 180g - **ou** - Arroz integral cozido - 170g - **ou** - Arroz com brócolis - 160g

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

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

• **Opções de substituição para Alface:**

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

Dia 1 - 1.500 kcal

16:00 - Lanche

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

- **Opções de substituição para Banana:**

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

- **Opções de substituição para Aveia:**

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

20:00 - Jantar

Patinho grelhado	115g
Arroz branco cozido	4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g)
Feijão carioca cozido	65g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)

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

Miolo de alcatra grelhada - 100g - **ou** - Contra-filé grelhado - 130g

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

Arroz integral cozido - 120g - **ou** - Arroz com brócolis - 110g - **ou** - Arroz integral com brócolis - 120g

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

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

- **Opções de substituição para Alface:**

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

Dia 1 - 1.500^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1500kcal - Modelo 1

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	24.8g	23.7g	29.0g	425 Kcal
Almoço	51.1g	9.6g	55.9g	505 Kcal
Lanche	4.1g	1.9g	34.4g	164 Kcal
Jantar	47.1g	9.0g	38.8g	417 Kcal
Total das refeições	127.1g	44.1g	158.1g	1510 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
14.1g	7.1g	12.2g	0.4g	809.8mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
20.4g	356.0mg	245.5mg	1513.2mg	14.8mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
746.9mg	2398.7mg	0.9mg	24.3mg	42.6mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
322.1mcg	181.1mcg	350.9mcg	11.1mcg	0.4mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.6mg	0.2mg	8.6mg	16.6mg	2.8mcg
Vitamina E	Álcool			
3.6mg	0.0g			

Dia 2 - 1.500^{kcal}

Dieta 1500kcal - Modelo 2

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Pão de forma tradicional	2 Fatia(s) (50g)
Café coado	1 Xícara chá (200ml)
Queijo minas	25g
Frango desfiado	90g

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

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

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

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

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

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

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

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

12:00 - Almoço

Bisteca de porco grelhada	100g
Arroz branco cozido	150g
Feijão carioca cozido	65g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)

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

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

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

Arroz integral cozido - 180g - **ou** - Arroz com brócolis - 160g - **ou** - Arroz negro cozido - 120g

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

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

• **Opções de substituição para Alface:**

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

Dia 2 - 1.500^{kcal}

16:00 - Lanche

Banana	1 Unidade(s) média(s) (40g)
Granola	17g

- **Opções de substituição para Banana:**

Maçã Argentina - 0.5 Unidade(s) média(s) (65g) - **ou** - Pera - 1 Unidade(s) média(s) (110g)

- **Opções de substituição para Granola:**

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

20:00 - Jantar

Bisteca de porco grelhada	80g
Arroz branco cozido	4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g)
Feijão carioca cozido	65g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)

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

Lombo de porco assado - 100g - **ou** - Pernil de porco grelhado/assado com sal - 85g - **ou** - Costela de porco assada - 55g

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

Arroz integral cozido - 120g - **ou** - Arroz com brócolis - 110g - **ou** - Arroz negro cozido - 80g

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

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

- **Opções de substituição para Alface:**

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

Dia 2 - 1.500^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1500kcal - Modelo 2

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	38.1g	8.9g	27.8g	340 Kcal
Almoço	37.1g	24.3g	69.8g	639 Kcal
Lanche	2.6g	4.7g	20.1g	126 Kcal
Jantar	28.9g	14.5g	38.9g	394 Kcal
Total das refeições	106.7g	52.3g	156.6g	1500 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
18.7g	6.1g	19.4g	0.3g	230.1mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
18.4g	414.2mg	210.6mg	1112.2mg	7.2mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
583.7mg	2006.8mg	0.7mg	9.1mg	7.4mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
223.9mcg	77.9mcg	232.9mcg	2.0mcg	1.8mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.6mg	0.4mg	11.4mg	12.1mg	3.9mcg
Vitamina E	Álcool			
2.5mg	0.0g			

Dia 3 - 1.500 kcal

Dieta 1500kcal - Modelo 3

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Pão de forma tradicional	2 Fatia(s) (50g)
Frango desfiado	75g
Queijo minas	25g
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

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

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

- **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 - 1.500 kcal

12:00 - Almoço

Peito de frango sem pele grelhado	120g
Arroz branco cozido	5 Colher(es) de sopa cheia(s) (125g)
Feijão carioca cozido	65g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)

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

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

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

Arroz integral cozido - 7 Colher sopa cheia (140g) - **ou** - Arroz com brócolis - 7 Colher(es) de sopa cheia(s) (140g) - **ou** - Arroz integral com brócolis - 150g

- **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)

16:00 - Lanche

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

- **Opções de substituição para Banana:**

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

- **Opções de substituição para Granola:**

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

Dia 3 - 1.500 kcal

20:00 - Jantar

Peito de frango sem pele grelhado	1 Filé(s) médio(s) (100g)
Arroz branco cozido	6 Colher(es) de sopa cheia(s) (150g)
Feijão carioca cozido	65g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)

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

Filé de frango grelhado - 80g - **ou** - Frango inteiro sem pele com sal grelhado/assado - 80g - **ou** - Sobrecoxa de frango sem pele assada - 60g

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

Arroz integral cozido - 180g - **ou** - Arroz integral com brócolis - 180g - **ou** - Arroz com brócolis - 160g

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

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

- **Opções de substituição para Alface:**

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

Dia 3 - 1.500^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1500kcal - Modelo 3

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	33.4g	8.4g	27.8g	317 Kcal
Almoço	46.0g	9.8g	62.1g	513 Kcal
Lanche	5.9g	11.0g	43.6g	282 Kcal
Jantar	39.1g	3.2g	52.5g	389 Kcal
Total das refeições	124.4g	32.4g	185.9g	1501 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
8.4g	7.7g	8.8g	0.2g	265.8mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
22.1g	380.2mg	244.0mg	1422.3mg	7.4mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
598.8mg	2422.4mg	0.8mg	7.4mg	40.9mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
235.0mcg	83.0mcg	274.7mcg	0.8mcg	0.7mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.4mg	0.5mg	61.7mg	16.8mg	0.1mcg
Vitamina E	Álcool			
2.8mg	0.0g			

Dia 4 - 1.500^{kcal}

Dieta 1500kcal - Modelo 4

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Pão de forma tradicional	2 Fatia(s) (50g)
Frango desfiado	75g
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 - 2 Fatia(s) (50g) - **ou** - Pão francês - 1 Unidade(s) (50g) - **ou** - Goma de tapioca - 50g

- **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 - 15g - **ou** - Queijo minas frescal - 20g

- **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	105g
Macarrão cozido	180g
Feijão carioca cozido	65g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)

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

Filé de frango grelhado - 85g - **ou** - Frango inteiro sem pele com sal grelhado/assado - 85g - **ou** - Sobrecoxa de frango sem pele assada - 65g

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

Macarrão de arroz cozido - 220g - **ou** - Macarrão integral cozido - 180g

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

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

- **Opções de substituição para Alface:**

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

- **Opções de substituição para Tomate:**

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

Dia 4 - 1.500 kcal

16:00 - Lanche

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

• Opções de substituição para Granola:

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

20:00 - Jantar

Peito de frango sem pele grelhado	115g
Macarrão cozido	3 Colher(es) de servir cheia(s) (150g)
Feijão carioca cozido	65g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)

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

Filé de frango grelhado - 98g - **ou** - Frango inteiro sem pele com sal grelhado/assado - 98g - **ou** - Sobrecoxa de frango sem pele assada - 75g

• Opções de substituição para Macarrão cozido:

Macarrão de arroz cozido - 150g - **ou** - Macarrão integral cozido - 150g

• Opções de substituição para Feijão carioca cozido:

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

• Opções de substituição para Alface:

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

• Opções de substituição para Tomate:

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

Dia 4 - 1.500^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1500kcal - Modelo 4

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	32.5g	7.5g	27.8g	305 Kcal
Almoço	44.8g	10.1g	77.9g	564 Kcal
Lanche	4.7g	8.6g	34.8g	219 Kcal
Jantar	45.8g	4.0g	53.0g	415 Kcal
Total das refeições	127.8g	30.1g	193.4g	1502 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
7.9g	7.0g	8.8g	0.3g	265.8mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
22.8g	381.6mg	239.3mg	1439.9mg	10.7mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
606.1mg	2622.1mg	2.0mg	6.7mg	45.4mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
487.0mcg	216.1mcg	545.8mcg	0.8mcg	1.0mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.4mg	0.4mg	66.1mg	158.3mg	0.1mcg
Vitamina E	Álcool			
3.7mg	0.0g			

Dia 5 - 1.500 kcal

Dieta 1500kcal - Modelo 5

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

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

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

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

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

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

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

Queijo minas frescal - 40g - **ou** - Requeijão - 30g

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

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

12:00 - Almoço

Lombo de porco assado	100g
Arroz branco cozido	180g
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 - 75g - **ou** - Bisteca de porco assada - 150g

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

Arroz integral cozido - 11 Colher sopa cheia (220g) - **ou** - Arroz com brócolis - 200g - **ou** - Arroz integral com brócolis - 230g

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

Feijão preto cozido - 130g - **ou** - Lentilha cozida - 100g

- **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)

Dia 5 - 1.500 kcal

16:00 - Lanche

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

• Opções de substituição para Mamão:

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

• Opções de substituição para Granola:

Aveia em flocos - 25g - **ou** - Semente de chia - 20g

20:00 - Jantar

Lombo de porco assado	105g
Arroz branco cozido	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g)
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 - 75g - **ou** - Bisteca de porco assada - 150g

• Opções de substituição para Arroz branco cozido:

Arroz integral cozido - 100g - **ou** - Arroz com brócolis - 90g - **ou** - Arroz integral com brócolis - 100g

• Opções de substituição para Feijão carioca cozido:

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

• Opções de substituição para Alface:

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

• Opções de substituição para Tomate:

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

Dia 5 - 1.500 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 1500kcal - Modelo 5

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	28.3g	10.5g	27.8g	315 Kcal
Almoço	48.2g	13.8g	89.2g	657 Kcal
Lanche	3.4g	5.9g	29.3g	171 Kcal
Jantar	43.1g	7.3g	33.1g	361 Kcal
Total das refeições	123.1g	37.4g	179.4g	1503 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
10.8g	5.9g	11.1g	0.2g	258.8mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
27.0g	548.9mg	255.9mg	1265.5mg	8.1mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
565.0mg	2414.7mg	2.0mg	8.9mg	8.7mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
540.7mcg	216.1mcg	367.0mcg	2.0mcg	2.0mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.6mg	0.6mg	31.2mg	158.2mg	0.8mcg
Vitamina E	Álcool			
3.2mg	0.0g			

Dia 6 - 1.500^{kcal}

Dieta 1500kcal - Modelo 6

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Goma de tapioca	85g
Frango desfiado	50g
Maçã	1 Unidade(s) média(s) (130g)
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

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

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

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

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

- **Opções de substituição para Maçã:**

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

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

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

Dia 6 - 1.500^{kcal}

12:00 - Almoço

Peito de frango sem pele grelhado	90g
Mandioca cozida	180g
Feijão carioca cozido	65g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)

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

Filé de frango grelhado - 70g - **ou** - Frango inteiro sem pele com sal grelhado/assado - 70g

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

Batata inglesa cozida - 300g - **ou** - Batata doce cozida - 200g - **ou** - Macarrão integral cozido - 200g

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

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

• **Opções de substituição para Alface:**

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

• **Opções de substituição para Tomate:**

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

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

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

Dia 6 - 1.500^{kcal}

16:00 - Lanche

Mamão	2 Fatia(s) média(s) (340g)
Granola	20g

• 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 - 30g

20:00 - Jantar

Peito de frango sem pele grelhado	90g
Mandioca cozida	100g
Feijão carioca cozido	65g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)

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

Filé de frango grelhado - 70g - **ou** - Frango inteiro sem pele com sal grelhado/assado - 70g - **ou** - Sobrecoxa de frango sem pele assada - 50g

• Opções de substituição para Mandioca cozida:

Batata inglesa cozida - 220g - **ou** - Batata doce cozida - 120g - **ou** - Macarrão integral cozido - 100g

• Opções de substituição para Feijão carioca cozido:

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

• Opções de substituição para Alface:

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

• Opções de substituição para Tomate:

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

Dia 6 - 1.500^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1500kcal - Modelo 6

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	17.0g	2.3g	83.5g	416 Kcal
Almoço	34.9g	9.3g	82.4g	532 Kcal
Lanche	4.4g	6.3g	47.5g	244 Kcal
Jantar	33.2g	2.9g	41.8g	310 Kcal
Total das refeições	89.5g	20.8g	255.2g	1501 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
6.4g	4.8g	7.7g	0.1g	208.0mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
28.0g	277.1mg	315.9mg	1071.8mg	5.7mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
150.5mg	3276.6mg	3.0mg	4.8mg	31.5mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
665.9mcg	332.6mcg	345.3mcg	0.7mcg	0.9mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.4mg	0.4mg	51.3mg	328.2mg	0.1mcg
Vitamina E	Álcool			
4.9mg	0.0g			

Dia 6 - 1.500 kcal

Lista de compras

6- Cardápio 1.500 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 - 1.500 kcal

Dieta 1500kcal - modelo 7

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Goma de tapioca	50g
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 - 40g - **ou** - Pão de forma - 2 Fatia(s) (50g) - **ou** - Pão de forma integral - 2 Fatia(s) (50g)

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

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

- **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 - 1.500 kcal

12:00 - Almoço

Carne moída refogada	120g
Mandioca cozida	160g
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 - 165g - **ou** - Contrafilé refogado - 165g - **ou** - Músculo refogado - 180g

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

Batata inglesa cozida - 400g - **ou** - Batata doce cozida - 180g - **ou** - Macarrão integral cozido - 160g

• **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 - 1.500 kcal

16:00 - Lanche

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

• Opções de substituição para Mamão:

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

• Opções de substituição para Granola:

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

20:00 - Jantar

Carne moída refogada	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g)
Mandioca cozida	100g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)

• Opções de substituição para Carne moída refogada:

Acém moído refogado - 100g - **ou** - Contrafilé refogado - 100g - **ou** - Músculo refogado - 115g

• Opções de substituição para Mandioca cozida:

Batata inglesa cozida - 240g - **ou** - Batata doce cozida - 120g - **ou** - Macarrão integral cozido - 100g

• 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 - 1.500 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 1500kcal - modelo 7

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	9.0g	8.1g	44.2g	282 Kcal
Almoço	34.9g	32.0g	77.4g	725 Kcal
Lanche	2.8g	4.5g	26.5g	146 Kcal
Jantar	19.4g	16.0g	32.5g	349 Kcal
Total das refeições	66.0g	60.6g	180.7g	1502 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
20.0g	8.6g	19.0g	0.1g	176.8mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
18.5g	506.2mg	236.0mg	829.7mg	8.4mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
847.3mg	2079.2mg	1.8mg	12.2mg	7.1mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
575.6mcg	233.6mcg	236.4mcg	5.8mcg	0.6mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.8mg	0.9mg	13.1mg	255.2mg	0.5mcg
Vitamina E	Álcool			
9.1mg	0.0g			

Dia 8 - 1.500 kcal

Dieta 1500kcal - Modelo 8

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Goma de tapioca	50g
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 - 40g - **ou** - Pão de forma - 2 Fatia(s) (50g)

- **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	120g
Mandioca cozida	160g
Feijão tropeiro	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (51g)
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 - 110g - **ou** - Pescada branca cozida - 100g - **ou** - Atum cozido - 100g - **ou** - Truta cozida - 90g

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

Batata inglesa cozida - 350g - **ou** - Batata doce cozida - 180g

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

Feijão carioca cozido - 75g - **ou** - Feijão preto cozido - 75g

- **Opções de substituição para Alface:**

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

- **Opções de substituição para Tomate:**

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

Dia 8 - 1.500 kcal

16:00 - Lanche

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

• Opções de substituição para Mamão:

Maçã Argentina - 0.5 Unidade(s) média(s) (65g) - **ou** - Abacaxi - 1 Fatia(s) Média(s) (75g) - **ou** - Banana - 1 Unidade(s) média(s) (40g)

• Opções de substituição para Granola:

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

• Opções de substituição para logurte integral:

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

20:00 - Jantar

Tilápia grelhada	120g
Mandioca cozida	120g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)

• Opções de substituição para Tilápia grelhada:

Filé de sardinha cozido - 110g - **ou** - Pescada branca cozida - 100g - **ou** - Atum cozido - 100g - **ou** - Truta cozida - 90g

• Opções de substituição para Mandioca cozida:

Batata inglesa cozida - 280g - **ou** - Batata doce cozida - 130g

• Opções de substituição para Alface:

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

• Opções de substituição para Tomate:

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

Dia 8 - 1.500 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 1500kcal - Modelo 8

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	9.0g	8.1g	44.2g	282 Kcal
Almoço	36.8g	13.8g	91.6g	625 Kcal
Lanche	9.7g	10.2g	51.1g	321 Kcal
Jantar	28.1g	2.9g	37.8g	282 Kcal
Total das refeições	83.6g	34.9g	224.7g	1509 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
8.5g	6.1g	9.5g	0.2g	195.9mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
21.4g	777.8mg	319.4mg	1212.6mg	7.3mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
835.2mg	2855.7mg	2.0mg	4.4mg	133.2mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
649.3mcg	283.6mcg	333.3mcg	4.8mcg	0.8mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.9mg	0.9mg	13.5mg	258.0mg	8.3mcg
Vitamina E	Álcool			
5.3mg	0.0g			

Dia 9 - 1.500 kcal

Dieta 1500kcal - Modelo 9

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

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

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

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

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

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

- **Opções de substituição para Morango:**

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

12:00 - Almoço

Tilápia grelhada	125g
Arroz branco cozido	5 Colher(es) de sopa cheia(s) (125g)
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 - 115g - **ou** - Pescada branca cozida - 105g - **ou** - Atum cozido - 100g - **ou** - Truta cozida - 90g

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

Arroz integral com brócolis - 150g - **ou** - Arroz integral cozido - 150g - **ou** - Mandioca cozida - 125g - **ou** - Macarrão cozido - 125g

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

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

- **Opções de substituição para Alface:**

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

- **Opções de substituição para Tomate:**

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

Dia 9 - 1.500 kcal

16:00 - Lanche

Mamão	1 Fatia(s) média(s) (170g)
Granola	30g
logurte integral	1 Unidade(s) (100g)

• Opções de substituição para Mamão:

Maçã Argentina - 0.5 Unidade(s) média(s) (65g) - **ou** - Kiwi - 1 Unidade(s) (75g) - **ou** - Banana - 1 Unidade(s) média(s) (40g) - **ou** - Abacaxi - 1 Fatia(s) Média(s) (75g)

• 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 - 0.5 Copo(s) (100ml) - **ou** - Queijo minas - 1 Fatia(s) média(s) (30g)

20:00 - Jantar

Tilápia grelhada	125g
Arroz branco cozido	5 Colher(es) de sopa cheia(s) (125g)
Feijão preto cozido	2 Colher servir cheia (70g)
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)

• Opções de substituição para Tilápia grelhada:

Filé de sardinha cozido - 115g - **ou** - Pescada branca cozida - 105g - **ou** - Atum cozido - 100g - **ou** - Truta cozida - 90g

• Opções de substituição para Arroz branco cozido:

Arroz integral com brócolis - 150g - **ou** - Arroz integral cozido - 150g - **ou** - Macarrão cozido - 5 Colher(es) de sopa cheia(s) (125g) - **ou** - Mandioca cozida - 125g

• Opções de substituição para Feijão preto cozido:

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

• Opções de substituição para Alface:

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

• Opções de substituição para Tomate:

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

Dia 9 - 1.500 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 1500kcal - Modelo 9

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	9.1g	8.1g	69.4g	383 Kcal
Almoço	36.7g	9.6g	66.5g	484 Kcal
Lanche	7.8g	10.8g	45.7g	294 Kcal
Jantar	34.7g	3.3g	47.0g	346 Kcal
Total das refeições	88.3g	31.8g	228.7g	1507 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
7.0g	6.6g	7.0g	0.1g	162.8mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
28.3g	643.5mg	273.8mg	1184.0mg	7.9mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
704.8mg	2594.8mg	2.7mg	7.3mg	135.5mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
574.4mcg	244.9mcg	340.7mcg	4.6mcg	0.6mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.7mg	0.8mg	13.1mg	225.3mg	8.5mcg
Vitamina E	Álcool			
2.8mg	0.0g			

Dia 10 - 1.500 kcal

Dieta 1500kcal - Modelo 10

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Goma de tapioca	80g
Queijo minas	30g
Morango	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (72g)
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

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

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

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

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

- **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 - 1.500 kcal

12:00 - Almoço

Linguiça de frango grelhada	90g
Arroz branco cozido	170g
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 - 75g - **ou** - Linguiça calabresa refogada com sal - 75g

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

Mandioca cozida - 170g - **ou** - Macarrão cozido - 170g

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

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

• **Opções de substituição para Alface:**

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

• **Opções de substituição para Tomate:**

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

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

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

Dia 10 - 1.500 kcal

16:00 - Lanche

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

• Opções de substituição para Mamão:

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

• Opções de substituição para Granola:

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

• Opções de substituição para iogurte integral:

iogurte desnatado natural - 100ml - **ou** - Leite de cabra integral - 100ml

20:00 - Jantar

Linguiça de frango grelhada	90g
Arroz branco cozido	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g)
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)

• Opções de substituição para Linguiça de frango grelhada:

Linguiça de porco grelhada - 75g - **ou** - Linguiça calabresa refogada com sal - 75g

• Opções de substituição para Arroz branco cozido:

Mandioca cozida - 75g - **ou** - Macarrão cozido - 75g

• Opções de substituição para Alface:

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

• Opções de substituição para Tomate:

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

Dia 10 - 1.500 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 1500kcal - Modelo 10

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	7.1g	6.1g	64.2g	337 Kcal
Almoço	24.1g	23.4g	72.8g	595 Kcal
Lanche	6.5g	8.0g	40.2g	246 Kcal
Jantar	18.9g	16.8g	24.1g	323 Kcal
Total das refeições	56.7g	54.3g	201.3g	1501 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
16.8g	9.7g	14.7g	0.2g	155.5mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
15.8g	523.2mg	170.4mg	902.2mg	5.2mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
2530.5mg	1968.2mg	1.8mg	5.1mg	7.9mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
544.9mcg	243.8mcg	285.5mcg	1.4mcg	0.6mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.6mg	0.3mg	12.9mg	208.7mg	0.7mcg
Vitamina E	Álcool			
11.7mg	0.0g			

Dia 11 - 1.500 kcal

Dieta 1500kcal - Modelo 11

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Cuscuz de milho cozido com sal	1 Pedaco(s) pequeno(s) (85g)
Ovo de galinha mexido sem óleo	1 Unidade(s) média(s) (50g)
Queijo minas	20g
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 - 85g - **ou** - Cuscuz paulista - 50g

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

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

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

Requeijão - 15g - **ou** - Queijo minas frescal - 20g

- **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 - 1.500 kcal

12:00 - Almoço

Linguiça de frango grelhada	90g
Arroz branco cozido	180g
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 - 75g - **ou** - Linguiça calabresa refogada com sal - 75g

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

Macarrão cozido - 3.5 Colher(es) de servir cheia(s) (175g) - **ou** - Mandioca cozida - 190g

• **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 - 1.500 kcal

16:00 - Lanche

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

• Opções de substituição para Mamão:

Maçã Argentina - 0.5 Unidade(s) média(s) (65g) - **ou** - Banana - 1 Unidade(s) média(s) (40g) - **ou** - Abacaxi - 2 Fatia(s) Média(s) (150g)

• Opções de substituição para Granola:

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

• Opções de substituição para logurte integral:

Queijo minas - 1 Fatia(s) média(s) (30g) - **ou** - logurte desnatado natural - 100ml

20:00 - Jantar

Peito de frango sem pele grelhado	140g
Arroz branco cozido	110g
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 - 120g - **ou** - Frango inteiro sem pele com sal grelhado/assado - 120g

• Opções de substituição para Arroz branco cozido:

Macarrão cozido - 110g - **ou** - Mandioca cozida - 115g

• Opções de substituição para Alface:

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

• Opções de substituição para Tomate:

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

Dia 11 - 1.500 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 1500kcal - Modelo 11

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	14.6g	14.0g	28.8g	294 Kcal
Almoço	24.4g	23.4g	75.6g	608 Kcal
Lanche	6.5g	8.0g	40.2g	246 Kcal
Jantar	48.5g	3.8g	33.3g	362 Kcal
Total das refeições	94.0g	49.3g	178.0g	1510 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
14.9g	9.8g	14.0g	0.2g	465.8mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
18.5g	478.5mg	188.2mg	1305.5mg	6.0mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1678.1mg	2335.7mg	1.8mg	6.4mg	47.0mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
649.6mcg	333.2mcg	327.4mcg	1.8mcg	0.7mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.7mg	0.4mg	42.5mg	212.3mg	1.7mcg
Vitamina E	Álcool			
8.4mg	0.0g			

Dia 12 - 1.500 kcal

Dieta 1500kcal - Modelo 12

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Cuscuz de milho cozido com sal	2 Pedaco(s) pequeno(s) (170g)
Ovo de galinha frito	2 Unidade(s) média(s) (100g)
Queijo minas	1 Fatia(s) pequena(s) (20g)
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

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

Pão bisnaguinha - 3 Unidade(s) (60g) - **ou** - Cuscuz de legumes - 170g - **ou** - Pão de forma - 2 Fatia(s) (50g)

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

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

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

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

Dia 12 - 1.500^{kcal}

12:00 - Almoço

Patinho grelhado	90g
Arroz branco cozido	210g
Feijão carioca cozido	65g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)

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

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

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

Arroz integral cozido - 235g - **ou** - Arroz integral com brócolis - 235g - **ou** - Arroz com brócolis - 220g

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

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

- **Opções de substituição para Alface:**

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

16:00 - Lanche

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

- **Opções de substituição para Banana:**

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

- **Opções de substituição para Aveia:**

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

Dia 12 - 1.500^{kcal}

20:00 - Jantar

Patinho grelhado	90g
Arroz branco cozido	5 Colher(es) de sopa cheia(s) (125g)
Feijão carioca cozido	65g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)

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

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

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

Arroz integral cozido - 150g - **ou** - Arroz integral com brócolis - 150g - **ou** - Arroz com brócolis - 135g

- **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 - 1.500^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1500kcal - Modelo 12

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	23.7g	23.6g	46.2g	485 Kcal
Almoço	40.9g	7.4g	69.6g	505 Kcal
Lanche	3.6g	1.8g	23.7g	120 Kcal
Jantar	38.8g	7.2g	45.7g	396 Kcal
Total das refeições	106.9g	40.0g	185.3g	1506 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
12.5g	7.0g	10.6g	0.2g	741.0mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
21.6g	302.0mg	188.9mg	1309.5mg	11.4mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
704.1mg	1881.8mg	0.7mg	19.7mg	41.8mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
327.5mcg	183.9mcg	360.5mcg	8.8mcg	0.4mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.6mg	0.2mg	6.9mg	12.1mg	2.8mcg
Vitamina E	Álcool			
3.3mg	0.0g			

Dia 13 - 1.500kcal

Dieta 1500kcal - Modelo 13

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

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

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

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

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

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

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

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

12:00 - Almoço

Patinho grelhado	100g
Arroz branco cozido	5 Colher(es) de sopa cheia(s) (125g)
Feijão carioca cozido	65g
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 - 1 Filé(s) médio(s) (110g) - **ou** - Maminha grelhada - 1 Filé(s) médio(s) (110g) - **ou** - Miolo de alcatra grelhada - 90g

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

Arroz integral cozido - 145g - **ou** - Arroz integral com brócolis - 145g - **ou** - Arroz com brócolis - 135g

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

Feijão preto cozido - 65g - **ou** - Feijão branco cozido - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (34g) - **ou** - Lentilha cozida - 50g

- **Opções de substituição para Alface:**

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

- **Opções de substituição para Tomate:**

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

Dia 13 - 1.500^{kcal}

16:00 - Lanche

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

• Opções de substituição para Banana:

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

• Opções de substituição para Aveia:

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

20:00 - Jantar

Patinho grelhado	90g
Arroz branco cozido	4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g)
Feijão carioca cozido	65g
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 - 100g - **ou** - Maminha grelhada - 130g - **ou** - Miolo de alcatra grelhada - 80g

• Opções de substituição para Arroz branco cozido:

Arroz integral cozido - 120g - **ou** - Arroz integral com brócolis - 120g - **ou** - Arroz com brócolis - 115g

• Opções de substituição para Feijão carioca cozido:

Feijão preto cozido - 65g - **ou** - Lentilha cozida - 50g - **ou** - Feijão branco cozido - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (34g)

• Opções de substituição para Alface:

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

• Opções de substituição para Tomate:

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

Dia 13 - 1.500^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1500kcal - Modelo 13

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	27.6g	27.6g	40.0g	516 Kcal
Almoço	42.7g	8.0g	47.0g	423 Kcal
Lanche	4.1g	1.7g	43.1g	196 Kcal
Jantar	38.5g	7.2g	39.9g	370 Kcal
Total das refeições	112.8g	44.5g	170.1g	1504 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
13.1g	7.4g	11.4g	0.7g	753.5mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
19.5g	380.0mg	229.8mg	1412.4mg	14.5mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
747.0mg	2381.7mg	0.9mg	19.9mg	44.8mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
424.0mcg	218.6mcg	360.0mcg	9.2mcg	0.6mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.6mg	0.2mg	7.1mg	31.0mg	2.8mcg
Vitamina E	Álcool			
3.7mg	0.0g			

Dia 14 - 1.500^{kcal}

Dieta 1500kcal - Modelo 14

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Torrada tradicional	3 Unidade(s) (30g)
Ovo de galinha frito	2 Unidade(s) média(s) (100g)
Queijo minas	1 Fatia(s) pequena(s) (20g)
Banana	1 Unidade(s) média(s) (40g)
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

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

Pão de forma integral - 2 Fatia(s) (50g) - **ou** - Pão de forma tradicional - 2 Fatia(s) (50g) - **ou** - Torrada integral - 3 Unidade(s) (30g)

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

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

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

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

• **Opções de substituição para Banana:**

Maçã Argentina - 0.5 Unidade(s) média(s) (65g) - **ou** - Pera - 1 Unidade(s) média(s) (110g)

12:00 - Almoço

Patinho grelhado	100g
Macarrão cozido	160g
Feijão carioca cozido	65g
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 - 110g - **ou** - Filé mignon sem gordura grelhado - 95g - **ou** - Miolo de alcatra grelhada - 85g

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

Arroz branco cozido - 160g - **ou** - Macarrão integral cozido - 160g - **ou** - Arroz integral cozido - 185g

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

Feijão preto cozido - 65g - **ou** - Lentilha cozida - 50g - **ou** - Grão de bico 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) - **ou** - Rúcula - 3 Colher sopa cheia (21g)

• **Opções de substituição para Tomate:**

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

Dia 14 - 1.500^{kcal}

16:00 - Lanche

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

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

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

- **Opções de substituição para Banana:**

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

20:00 - Jantar

Patinho grelhado	90g
Macarrão cozido	6 Colher(es) de sopa cheia(s) (150g)
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 - 90g - **ou** - Filé mignon sem gordura grelhado - 80g - **ou** - Miolo de alcatra grelhada - 75g

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

Arroz branco cozido - 6 Colher(es) de sopa cheia(s) (150g) - **ou** - Macarrão integral cozido - 150g - **ou** - Arroz integral cozido - 170g

- **Opções de substituição para Alface:**

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

- **Opções de substituição para Tomate:**

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

Dia 14 - 1.500^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1500kcal - Modelo 14

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	24.0g	24.5g	36.0g	457 Kcal
Almoço	45.1g	8.5g	55.5g	463 Kcal
Lanche	9.1g	5.0g	30.9g	199 Kcal
Jantar	38.1g	7.3g	42.8g	384 Kcal
Total das refeições	116.3g	45.3g	165.2g	1502 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
13.8g	7.0g	14.0g	0.6g	775.5mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
12.6g	555.7mg	190.6mg	1491.1mg	15.2mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
659.6mg	2414.9mg	0.8mg	19.3mg	51.8mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
469.4mcg	290.4mcg	474.6mcg	9.9mcg	0.6mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.1mg	0.2mg	9.8mg	33.0mg	2.9mcg
Vitamina E	Álcool			
3.3mg	0.0g			

Dia 15 - 1.500^{kcal}

Dieta 1500kcal - Modelo 15

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Pão de forma tradicional	3.5 Fatia(s) (87.5g)
Carne moída	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g)
Queijo minas	1 Fatia(s) média(s) (30g)
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

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

Pão de forma integral - 3.5 Fatia(s) (87.5g) - **ou** - Pão francês - 1.5 Unidade(s) (75g) - **ou** - Goma de tapioca - 5 Colher(es) de sopa rasa(s) (75g)

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

Acém moído refogado - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g) - **ou** - Contrafilé refogado - 100g - **ou** - Patinho refogado - 130g

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

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

12:00 - Almoço

Patinho grelhado	100g
Arroz branco cozido	6 Colher(es) de sopa cheia(s) (150g)
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 - 140g - **ou** - Miolo de alcatra grelhada - 90g

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

Arroz integral cozido - 180g - **ou** - Arroz com brócolis - 160g

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

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

• **Opções de substituição para Alface:**

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

• **Opções de substituição para Tomate:**

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

Dia 15 - 1.500^{kcal}

16:00 - Lanche

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

• Opções de substituição para Banana:

Mamão - 1 Fatia(s) média(s) (170g) - **ou** - Manga - 0.5 Unidade(s) (168g) - **ou** - Maçã Argentina - 0.5 Unidade(s) média(s) (65g) - **ou** - Goiaba vermelha - 1 Unidade(s) média(s) (130g) - **ou** - Pera - 1 Unidade(s) média(s) (110g)

• Opções de substituição para Aveia:

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

20:00 - Jantar

Patinho grelhado	90g
Arroz branco cozido	150g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)

• Opções de substituição para Patinho grelhado:

Maminha grelhada - 130g - **ou** - Miolo de alcatra grelhada - 80g

• Opções de substituição para Arroz branco cozido:

Arroz com brócolis - 160g - **ou** - Arroz integral cozido - 160g

• 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 - 1.500^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1500kcal - Modelo 15

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	32.6g	23.5g	47.7g	532 Kcal
Almoço	43.4g	8.1g	54.5g	457 Kcal
Lanche	3.6g	1.8g	23.7g	120 Kcal
Jantar	36.7g	7.0g	44.5g	390 Kcal
Total das refeições	116.4g	40.4g	170.5g	1499 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
13.4g	4.2g	12.2g	0.4g	304.2mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
16.9g	379.4mg	210.7mg	1127.1mg	13.5mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1186.5mg	2153.1mg	0.8mg	23.3mg	5.4mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
327.7mcg	123.5mcg	258.8mcg	10.1mcg	0.5mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.5mg	0.4mg	11.5mg	26.6mg	0.2mcg
Vitamina E	Álcool			
4.2mg	0.0g			

Dia 16 - 1.500^{kcal}

Dieta 1500kcal - Modelo 16

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

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

• **Opções de substituição para Banana:**

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

• **Opções de substituição para Aveia:**

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

12:00 - Almoço

Patinho grelhado	130g
Arroz branco cozido	115g
Feijão carioca cozido	90g
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 - 140g - **ou** - Arroz integral cozido - 135g - **ou** - Arroz com brócolis - 125g

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

Feijão preto cozido - 90g - **ou** - Lentilha cozida - 65g

• **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 - 1.500^{kcal}

16:00 - Lanche

Pão de forma tradicional	2 Fatia(s) (50g)
Ovo de galinha frito	2 Unidade(s) média(s) (100g)
Café coado	1 Xícara chá (200ml)
Queijo minas	1 Fatia(s) pequena(s) (20g)

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

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

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

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

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

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

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

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

20:00 - Jantar

Patinho grelhado	100g
Arroz branco cozido	115g
Feijão carioca cozido	65g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (16g)

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

Miolo de alcatra grelhada - 85g - **ou** - Contra-filé grelhado - 110g

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

Arroz integral com brócolis - 140g - **ou** - Arroz integral cozido - 135g - **ou** - Arroz com brócolis - 125g

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

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

- **Opções de substituição para Alface:**

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

- **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 - 1.500^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1500kcal - Modelo 16

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	4.9g	2.3g	37.7g	183 Kcal
Almoço	54.2g	10.3g	47.5g	488 Kcal
Lanche	24.8g	23.7g	29.0g	425 Kcal
Jantar	42.3g	7.9g	43.6g	407 Kcal
Total das refeições	126.1g	44.2g	157.7g	1502 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
14.1g	7.2g	12.2g	0.4g	803.5mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
21.4g	361.1mg	255.2mg	1514.5mg	15.0mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
745.0mg	2466.3mg	0.9mg	24.0mg	42.6mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
354.4mcg	197.3mcg	362.8mcg	10.9mcg	0.5mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.6mg	0.2mg	8.6mg	21.7mg	2.8mcg
Vitamina E	Álcool			
3.7mg	0.0g			

Dia 17 - 1.500^{kcal}

Dieta 1500kcal - Modelo 17

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

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

• **Opções de substituição para Banana:**

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

• **Opções de substituição para Aveia:**

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

12:00 - Almoço

Patinho grelhado	110g
Arroz branco cozido	150g
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 - 160g - **ou** - Miolo de alcatra grelhada - 95g

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

Arroz integral cozido - 180g - **ou** - Arroz com brócolis - 165g

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

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

• **Opções de substituição para Alface:**

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

• **Opções de substituição para Tomate:**

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

Dia 17 - 1.500^{kcal}

16:00 - Lanche

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Dia 17 - 1.500^{kcal}

20:00 - Jantar

Patinho grelhado	110g
Arroz branco cozido	100g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)

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

Maminha grelhada - 160g - **ou** - Miolo de alcatra grelhada - 95g

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

Arroz integral cozido - 120g - **ou** - Arroz com brócolis - 110g

- **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 - 1.500^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1500kcal - Modelo 17

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	5.6g	2.8g	41.0g	202 Kcal
Almoço	47.0g	8.8g	54.5g	478 Kcal
Lanche	30.5g	24.4g	28.4g	457 Kcal
Jantar	42.7g	8.3g	30.5g	368 Kcal
Total das refeições	125.9g	44.3g	154.4g	1504 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
14.0g	4.2g	12.8g	0.4g	337.3mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
16.9g	449.9mg	221.3mg	1230.9mg	13.6mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
861.5mg	2335.5mg	0.9mg	25.0mg	3.3mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
378.5mcg	128.6mcg	227.5mcg	11.2mcg	0.5mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.5mg	0.4mg	12.6mg	31.2mg	0.2mcg
Vitamina E	Álcool			
4.0mg	0.0g			

Dia 18 - 1.500^{kcal}

Dieta 1500kcal - Modelo 18

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

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

• **Opções de substituição para Mamão:**

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

• **Opções de substituição para Granola:**

Aveia em flocos - 40g

12:00 - Almoço

Peito de frango sem pele grelhado	105g
Mandioca cozida	150g
Feijão carioca cozido	65g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)

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

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

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

Batata inglesa cozida - 350g - **ou** - Batata doce cozida - 175g - **ou** - Macarrão integral cozido - 145g

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

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

• **Opções de substituição para Alface:**

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

• **Opções de substituição para Tomate:**

Tomate cereja - 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 - 1.500^{kcal}

16:00 - Lanche

Goma de tapioca	85g
Frango desfiado	50g
Maçã	1 Unidade(s) média(s) (130g)
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

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

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

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

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

- **Opções de substituição para Maçã:**

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

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

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

Dia 18 - 1.500^{kcal}

20:00 - Jantar

Peito de frango sem pele grelhado	85g
Mandioca cozida	115g
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 - 70g - **ou** - Frango inteiro sem pele com sal grelhado/assado - 70g - **ou** - Sobrecoxa de frango sem pele assada - 55g

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

Batata inglesa cozida - 270g - **ou** - Batata doce cozida - 130g - **ou** - Macarrão integral cozido - 115g

- **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 - 1.500^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1500kcal - Modelo 18

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	5.6g	9.0g	53.0g	292 Kcal
Almoço	39.5g	9.6g	73.4g	519 Kcal
Lanche	17.0g	2.3g	83.5g	416 Kcal
Jantar	28.6g	2.5g	36.3g	275 Kcal
Total das refeições	90.8g	23.4g	246.3g	1502 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
7.2g	6.0g	8.2g	0.1g	216.9mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
24.1g	262.4mg	295.7mg	1077.6mg	5.2mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
155.2mg	3172.4mg	2.9mg	4.7mg	34.7mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
664.7mcg	331.9mcg	288.4mcg	0.7mcg	0.9mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.4mg	0.4mg	54.0mg	326.7mg	0.1mcg
Vitamina E	Álcool			
4.4mg	0.0g			

Dia 19 - 1.500^{kcal}

Dieta 1500kcal - Modelo 19

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

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

• **Opções de substituição para Mamão:**

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

• **Opções de substituição para Granola:**

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

12:00 - Almoço

Linguiça de frango grelhada	135g
Arroz branco cozido	150g
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 - 110g - **ou** - Linguiça calabresa refogada com sal - 110g

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

Macarrão cozido - 155g - **ou** - Mandioca cozida - 160g

• **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 19 - 1.500^{kcal}

16:00 - Lanche

Cuscuz de milho cozido com sal	1 Pedaco(s) pequeno(s) (85g)
Queijo minas	20g
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 - 75g - **ou** - Cuscuz paulista - 50g

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

Requeijão - 15g - **ou** - Queijo minas frescal - 20g

- **Opções de substituição para Morango:**

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

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

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

20:00 - Jantar

Peito de frango sem pele grelhado	140g
Arroz branco cozido	85g
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 - 85g - **ou** - Mandioca cozida - 85g

- **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 - 1.500^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1500kcal - Modelo 19

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	6.2g	10.4g	55.8g	317 Kcal
Almoço	31.8g	31.6g	67.6g	679 Kcal
Lanche	6.8g	4.7g	28.2g	177 Kcal
Jantar	47.8g	3.8g	26.3g	330 Kcal
Total das refeições	92.7g	50.5g	178.0g	1502 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
15.8g	11.0g	13.5g	0.2g	236.8mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
22.1g	358.5mg	224.4mg	1199.7mg	5.8mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
2152.4mg	2631.6mg	3.0mg	6.2mg	29.0mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
769.8mcg	357.4mcg	394.8mcg	1.1mcg	0.8mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.6mg	0.4mg	46.1mg	349.2mg	0.6mcg
Vitamina E	Álcool			
10.5mg	0.0g			

Dia 20 - 1.500^{kcal}

Dieta 1500kcal - Modelo 20

Planejamento alimentar

07:30 - Café-da-manhã

Ovo de galinha cozido	2 Unidade(s) média(s) (90g)
Pão de forma integral	2 Fatia(s) (50g)
Ricota	40g

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

Ovo de galinha frito - 1 Unidade(s) média(s) (50g)

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

Pão de forma - 2 Fatia(s) (50g)

- **Opções de substituição para Ricota:**

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

12:00 - Almoço

Rúcula	2 Colher sopa cheia (14g)
Tomate	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (45g)
Cebola	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (30g)
Filé de frango grelhado	110g
Arroz integral cozido	250g
Feijão preto cozido	100g

- **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 - 85g

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

Arroz branco cozido - 215g

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

Feijão carioca cozido - 100g

Dia 20 - 1.500^{kcal}

15:00 - Lanche

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

• Opções de substituição para Banana:

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

• Opções de substituição para Aveia:

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

19:00 - Jantar

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

• 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 - 50g

• Opções de substituição para Purê de batata inglesa:

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

• Opções de substituição para Feijão preto cozido:

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

Dia 20 - 1.500^{kcal}

22:00 - Ceia

logurte integral	1 Pedaco/ Unidade/ Fatia (M) (100g)
Semente de linhaça	1 Colher sobremesa rasa (10g)

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

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

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

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

Dia 20 - 1.500^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1500kcal - Modelo 20

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café-da-manhã	20.1g	12.7g	28.0g	302 Kcal
Almoço	44.5g	9.7g	78.0g	553 Kcal
Lanche	3.7g	1.5g	39.2g	177 Kcal
Jantar	26.3g	9.3g	46.4g	352 Kcal
Ceia	4.5g	5.4g	15.2g	120 Kcal
Total das refeições	99.2g	38.6g	206.7g	1504 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
11.7g	11.3g	11.8g	0.3g	497.8mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
37.3g	552.4mg	358.8mg	1259.9mg	10.3mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1303.4mg	2887.7mg	1.7mg	9.9mg	72.9mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
905.8mcg	532.3mcg	345.0mcg	2.0mcg	0.9mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.7mg	1.7mg	25.1mg	40.1mg	2.2mcg
Vitamina E	Álcool			
8.8mg	0.0g			

Dia 21 - 1.500 kcal

Dieta 1500kcal Vegetariano - Modelo 4

Planejamento alimentar

08:00 - Café-da-manhã

Café coado (suave)	1 Xícara chá (200ml)
Salada de frutas - laranja, banana, maçã e mamão	4 Colher servir rasa (220g)
Semente de chia	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (45g)

12:00 - Almoço

Alface americana	3 Folha(s) média(s) (30g)
Cenoura refogada	2 Colher(es) de arroz cheia(s) (picada) (80g)
Cogumelo Shimeji cozido	2 Colher(es) de servir cheia(s) (90g)
Arroz integral cozido	190g
Feijão carioca cozido	160g
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)
Suco de uva concentrado envasado	180ml

16:00 - Lanche

Proteína isolada do arroz e ervilha	40g
Água	1 Copo americano pequeno (165ml)
Morango	5 Unidade(s) média(s) (60g)

Dia 21 - 1.500 kcal

20:00 - Jantar

Abobrinha italiana grelhada sem sal	1 Colher(es) de arroz cheia(s) (picada) (70g)
Tomate	2 Fatia(s) média(s) (30g)
Cebola branca	2 Fatia(s) média(s) (12g)
Grão de bico cozido	130g
Quinoa cozida	110g

22:00 - Ceia

Banana prata	1 Unidade(s) grande(s) (55g)
Farelo de aveia cozida	2 Colher sopa cheia (50g)

Dia 21 - 1.500 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 1500kcal Vegetariano - Modelo 4

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café-da-manhã	9.9g	14.5g	56.2g	354 Kcal
Almoço	17.3g	12.2g	113.7g	579 Kcal
Lanche	32.5g	1.3g	5.4g	162 Kcal
Jantar	16.3g	4.7g	56.8g	304 Kcal
Ceia	2.7g	1.3g	22.3g	105 Kcal
Total das refeições	78.7g	34.1g	254.4g	1504 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
9.9g	8.6g	4.8g	0.0g	0.0mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
66.7g	512.9mg	560.1mg	1363.1mg	14.6mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
132.0mg	3536.7mg	2.8mg	10.3mg	35.6mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
959.8mcg	479.3mcg	509.8mcg	0.0mcg	1.8mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.1mg	1.7mg	51.1mg	187.5mg	0.0mcg
Vitamina E	Álcool			
4.8mg	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

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	