



**MÉTODO**  
DE EMAGRECIMENTO  
**GDF**



CARDÁPIO 1700 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 - 1.700<sup>kcal</sup>

## Dieta 1700kcal - Modelo 1

Planejamento alimentar

### 08:00 - Café da manhã

|                          |                              |
|--------------------------|------------------------------|
| Pão de forma tradicional | 3.5 Fatia(s) (87.5g)         |
| 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 - 3.5 Fatia(s) (87.5g) - **ou** - Pão francês - 1.5 Unidade(s) (75g) - **ou** - Goma de tapioca - 80g - **ou** - Torrada integral - 6 Unidade(s) (60g)

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

Ovo de galinha cozido - 4 Unidade(s) média(s) (180g) - **ou** - 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

### 12:00 - Almoço

|                       |                           |
|-----------------------|---------------------------|
| Patinho grelhado      | 120g                      |
| Arroz branco cozido   | 230g                      |
| Feijão carioca cozido | 85g                       |
| Alface                | 2 Folha(s) média(s) (20g) |

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

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

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

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

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

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

• **Opções de substituição para Alface:**

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

# Dia 1 - 1.700 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 - 1.700<sup>kcal</sup>

## Relatório de nutrientes

Dieta 1700kcal - Modelo 1

| Refeição            | Proteínas | Lipídeos | Carboidratos | Calorias  |
|---------------------|-----------|----------|--------------|-----------|
| Café da manhã       | 28.3g     | 24.6g    | 48.3g        | 522 Kcal  |
| Almoço              | 53.1g     | 9.7g     | 78.4g        | 608 Kcal  |
| Lanche              | 4.1g      | 1.9g     | 34.4g        | 164 Kcal  |
| Jantar              | 47.1g     | 9.0g     | 38.8g        | 417 Kcal  |
| Total das refeições | 132.6g    | 45.2g    | 199.9g       | 1710 Kcal |

### Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

| AG Monoinsat. | AG Poliinsat. | AG Saturada | AG Trans | Colesterol |
|---------------|---------------|-------------|----------|------------|
| 14.3g         | 7.3g          | 12.4g       | 0.5g     | 809.8mg    |
| Fibras        | Cálcio        | Magnésio    | Fósforo  | Ferro      |
| 22.7g         | 396.7mg       | 267.0mg     | 1581.6mg | 16.2mg     |
| Sódio         | Potássio      | Cobre       | Zinco    | Selênio    |
| 1070.2mg      | 2503.7mg      | 1.0mg       | 25.2mg   | 44.6mcg    |
| Vit. A (RE)   | Vit. A (REA)  | Vit. B9     | Vit. B12 | Tiamina    |
| 322.1mcg      | 181.1mcg      | 400.4mcg    | 11.1mcg  | 0.5mg      |
| 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 - 1.700<sup>kcal</sup>

## Dieta 1700kcal - Modelo 2

Planejamento alimentar

### 08:00 - Café da manhã

|                          |                      |
|--------------------------|----------------------|
| Pão de forma tradicional | 3.5 Fatia(s) (87.5g) |
| Café coado               | 1 Xícara chá (200ml) |
| Queijo minas             | 25g                  |
| Frango desfiado          | 90g                  |

• **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 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       | 230g                      |
| 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 - 270g - **ou** - Arroz com brócolis - 250g - **ou** - Arroz negro cozido - 185g

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

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

• **Opções de substituição para Alface:**

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

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

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

# Dia 2 - 1.700<sup>kcal</sup>

## 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 - 1.700<sup>kcal</sup>

## Relatório de nutrientes

Dieta 1700kcal - Modelo 2

| Refeição            | Proteínas | Lipídeos | Carboidratos | Calorias  |
|---------------------|-----------|----------|--------------|-----------|
| Café da manhã       | 41.6g     | 9.8g     | 47.1g        | 437 Kcal  |
| Almoço              | 39.1g     | 24.4g    | 92.3g        | 742 Kcal  |
| Lanche              | 2.6g      | 4.7g     | 20.1g        | 126 Kcal  |
| Jantar              | 28.9g     | 14.5g    | 38.9g        | 394 Kcal  |
| Total das refeições | 112.3g    | 53.4g    | 198.4g       | 1699 Kcal |

### Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

| AG Monoinsat. | AG Poliinsat. | AG Saturada | AG Trans | Colesterol |
|---------------|---------------|-------------|----------|------------|
| 18.9g         | 6.3g          | 19.5g       | 0.4g     | 230.1mg    |
| Fibras        | Cálcio        | Magnésio    | Fósforo  | Ferro      |
| 20.7g         | 454.9mg       | 232.1mg     | 1180.6mg | 8.6mg      |
| Sódio         | Potássio      | Cobre       | Zinco    | Selênio    |
| 907.0mg       | 2111.8mg      | 0.8mg       | 10.0mg   | 9.5mcg     |
| Vit. A (RE)   | Vit. A (REA)  | Vit. B9     | Vit. B12 | Tiamina    |
| 223.9mcg      | 77.9mcg       | 282.4mcg    | 2.0mcg   | 1.8mg      |
| Riboflavina   | Piridoxina    | Niacina     | Vit. C   | Vit. D     |
| 0.6mg         | 0.5mg         | 11.4mg      | 12.1mg   | 3.9mcg     |
| Vitamina E    | Álcool        |             |          |            |
| 2.5mg         | 0.0g          |             |          |            |

# Dia 3 - 1.700<sup>kcal</sup>

## Dieta 1700kcal - Modelo 3

Planejamento alimentar

### 08:00 - Café da manhã

|                          |                      |
|--------------------------|----------------------|
| Pão de forma tradicional | 3.5 Fatia(s) (87.5g) |
| Frango desfiado          | 75g                  |
| Queijo minas             | 25g                  |
| Café coado               | 1 Xícara chá (200ml) |

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

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

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

Carne moída refogada - 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 - 1.700<sup>kcal</sup>

## 12:00 - Almoço

|                                   |                           |
|-----------------------------------|---------------------------|
| Peito de frango sem pele grelhado | 120g                      |
| Arroz branco cozido               | 210g                      |
| Feijão carioca cozido             | 65g                       |
| Alface                            | 2 Folha(s) média(s) (20g) |
| Bombom de chocolate               | 1 Unidade(s) (25g)        |

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

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

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

Arroz integral com brócolis - 260g - **ou** - Arroz integral cozido - 250g - **ou** - Arroz com brócolis - 230g

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

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

• **Opções de substituição para Alface:**

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

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

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

# Dia 3 - 1.700<sup>kcal</sup>

## 16:00 - Lanche

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

### • Opções de substituição para Banana:

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

### • Opções de substituição para Granola:

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

## 20:00 - Jantar

|                                   |                                      |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| Peito de frango sem pele grelhado | 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 - 1.700<sup>kcal</sup>

## Relatório de nutrientes

Dieta 1700kcal - Modelo 3

| Refeição            | Proteínas | Lipídeos | Carboidratos | Calorias  |
|---------------------|-----------|----------|--------------|-----------|
| Café da manhã       | 37.0g     | 9.3g     | 47.1g        | 414 Kcal  |
| Almoço              | 48.1g     | 10.0g    | 86.0g        | 622 Kcal  |
| Lanche              | 5.9g      | 11.0g    | 43.6g        | 282 Kcal  |
| Jantar              | 39.1g     | 3.2g     | 52.5g        | 389 Kcal  |
| Total das refeições | 130.1g    | 33.5g    | 229.1g       | 1708 Kcal |

### Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

| AG Monoinsat. | AG Poliinsat. | AG Saturada | AG Trans | Colesterol |
|---------------|---------------|-------------|----------|------------|
| 8.6g          | 8.0g          | 9.0g        | 0.3g     | 265.8mg    |
| Fibras        | Cálcio        | Magnésio    | Fósforo  | Ferro      |
| 24.5g         | 421.1mg       | 265.5mg     | 1491.6mg | 8.8mg      |
| Sódio         | Potássio      | Cobre       | Zinco    | Selênio    |
| 922.1mg       | 2528.2mg      | 0.9mg       | 8.4mg    | 43.0mcg    |
| Vit. A (RE)   | Vit. A (REA)  | Vit. B9     | Vit. B12 | Tiamina    |
| 235.0mcg      | 83.0mcg       | 324.2mcg    | 0.8mcg   | 0.8mg      |
| 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 - 1.700<sup>kcal</sup>

## Dieta 1700kcal - Modelo 4

Planejamento alimentar

### 08:00 - Café da manhã

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

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

Carne moída refogada - 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                   | 260g                      |
| 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 - 320g - **ou** - Macarrão integral cozido - 260g

- **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)

# Dia 4 - 1.700<sup>kcal</sup>

## 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 - 1.700<sup>kcal</sup>

## Relatório de nutrientes

Dieta 1700kcal - Modelo 4

| Refeição            | Proteínas | Lipídeos | Carboidratos | Calorias  |
|---------------------|-----------|----------|--------------|-----------|
| Café da manhã       | 36.1g     | 8.4g     | 47.1g        | 402 Kcal  |
| Almoço              | 47.6g     | 10.5g    | 99.7g        | 664 Kcal  |
| Lanche              | 4.7g      | 8.6g     | 34.8g        | 219 Kcal  |
| Jantar              | 45.8g     | 4.0g     | 53.0g        | 415 Kcal  |
| Total das refeições | 134.2g    | 31.4g    | 234.6g       | 1700 Kcal |

### Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

| AG Monoinsat. | AG Poliinsat. | AG Saturada | AG Trans | Colesterol |
|---------------|---------------|-------------|----------|------------|
| 8.2g          | 7.4g          | 9.0g        | 0.4g     | 265.8mg    |
| Fibras        | Cálcio        | Magnésio    | Fósforo  | Ferro      |
| 24.6g         | 423.7mg       | 259.1mg     | 1520.5mg | 12.9mg     |
| Sódio         | Potássio      | Cobre       | Zinco    | Selênio    |
| 929.6mg       | 2739.8mg      | 2.1mg       | 7.4mg    | 48.8mcg    |
| Vit. A (RE)   | Vit. A (REA)  | Vit. B9     | Vit. B12 | Tiamina    |
| 487.0mcg      | 216.1mcg      | 648.8mcg    | 0.8mcg   | 1.0mg      |
| Riboflavina   | Piridoxina    | Niacina     | Vit. C   | Vit. D     |
| 0.5mg         | 0.4mg         | 67.0mg      | 158.3mg  | 0.1mcg     |
| Vitamina E    | Álcool        |             |          |            |
| 3.8mg         | 0.0g          |             |          |            |



# Dia 5 - 1.700<sup>kcal</sup>

## Dieta 1700kcal - Modelo 5

Planejamento alimentar

### 08:00 - Café da manhã

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

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

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

### 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)

- **Opções de substituição para Tomate:**

Tomate cereja - 1 Unidade(s) (10g) - **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 - 1.700<sup>kcal</sup>

## 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   | 160g                      |
| 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 com brócolis - 200g - **ou** - Arroz integral cozido - 190g - **ou** - Arroz com brócolis - 175g

### • 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 - 1.700<sup>kcal</sup>

## Relatório de nutrientes

Dieta 1700kcal - Modelo 5

| Refeição            | Proteínas | Lipídeos | Carboidratos | Calorias  |
|---------------------|-----------|----------|--------------|-----------|
| Café da manhã       | 31.9g     | 11.4g    | 47.1g        | 413 Kcal  |
| Almoço              | 48.2g     | 13.8g    | 89.2g        | 657 Kcal  |
| Lanche              | 3.4g      | 5.9g     | 29.3g        | 171 Kcal  |
| Jantar              | 45.3g     | 7.5g     | 57.0g        | 470 Kcal  |
| Total das refeições | 128.8g    | 38.5g    | 222.6g       | 1710 Kcal |

### Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

| AG Monoinsat. | AG Poliinsat. | AG Saturada | AG Trans | Colesterol |
|---------------|---------------|-------------|----------|------------|
| 11.0g         | 6.2g          | 11.3g       | 0.3g     | 258.8mg    |
| Fibras        | Cálcio        | Magnésio    | Fósforo  | Ferro      |
| 29.4g         | 589.8mg       | 277.4mg     | 1334.8mg | 9.4mg      |
| Sódio         | Potássio      | Cobre       | Zinco    | Selênio    |
| 888.4mg       | 2520.4mg      | 2.1mg       | 9.8mg    | 10.7mcg    |
| Vit. A (RE)   | Vit. A (REA)  | Vit. B9     | Vit. B12 | Tiamina    |
| 540.7mcg      | 216.1mcg      | 416.5mcg    | 2.0mcg   | 2.1mg      |
| 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 - 1.700<sup>kcal</sup>

## Dieta 1700kcal - 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 - 55g - **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 - 1.700<sup>kcal</sup>

## 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 - 1.700<sup>kcal</sup>

## 16:00 - Lanche

|         |                            |
|---------|----------------------------|
| Mamão   | 2 Fatia(s) média(s) (340g) |
| Granola | 25g                        |

### • 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 - 35g

## 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 - 1.700<sup>kcal</sup>

## Relatório de nutrientes

Dieta 1700kcal - Modelo 6

| Refeição            | Proteínas | Lipídeos | Carboidratos | Calorias  |
|---------------------|-----------|----------|--------------|-----------|
| Café da manhã       | 32.7g     | 3.9g     | 108.7g       | 593 Kcal  |
| Almoço              | 34.9g     | 9.3g     | 82.4g        | 532 Kcal  |
| Lanche              | 5.0g      | 7.7g     | 50.3g        | 268 Kcal  |
| Jantar              | 33.2g     | 2.9g     | 41.8g        | 310 Kcal  |
| Total das refeições | 105.8g    | 23.8g    | 283.1g       | 1703 Kcal |

### Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

| AG Monoinsat. | AG Poliinsat. | AG Saturada | AG Trans | Colesterol |
|---------------|---------------|-------------|----------|------------|
| 7.4g          | 5.8g          | 8.5g        | 0.1g     | 252.3mg    |
| Fibras        | Cálcio        | Magnésio    | Fósforo  | Ferro      |
| 28.5g         | 291.3mg       | 329.8mg     | 1206.5mg | 6.2mg      |
| Sódio         | Potássio      | Cobre       | Zinco    | Selênio    |
| 169.6mg       | 3428.1mg      | 3.0mg       | 5.5mg    | 32.5mcg    |
| Vit. A (RE)   | Vit. A (REA)  | Vit. B9     | Vit. B12 | Tiamina    |
| 666.0mcg      | 332.6mcg      | 349.3mcg    | 0.8mcg   | 1.0mg      |
| Riboflavina   | Piridoxina    | Niacina     | Vit. C   | Vit. D     |
| 0.4mg         | 0.4mg         | 55.2mg      | 328.3mg  | 0.1mcg     |
| Vitamina E    | Álcool        |             |          |            |
| 5.0mg         | 0.0g          |             |          |            |

# Dia 6 - 1.700<sup>kcal</sup>

## Lista de compras

6- Cardápio 1.700 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 - 1.700<sup>kcal</sup>

## Dieta 1700kcal - Modelo 7

Planejamento alimentar

### 08:00 - Café da manhã

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

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

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

- **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 - 1.700 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 - 160g - **ou** - Contrafilé refogado - 165g - **ou** - Músculo refogado - 180g

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

Batata inglesa cozida - 400g - **ou** - Batata doce cozida - 200g - **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 - 1 Unidade(s) (10g) - **ou** - Pimentão verde - 1 Fatia(s) (5g) - **ou** - Pimentão amarelo - 1 Fatia(s) (7g)

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

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

# Dia 7 - 1.700 kcal

## 16:00 - Lanche

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

### • Opções de substituição para Mamão:

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

### • Opções de substituição para Granola:

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

## 20:00 - Jantar

|                      |                           |
|----------------------|---------------------------|
| Carne moída refogada | 85g                       |
| Mandioca cozida      | 170g                      |
| Alface               | 2 Folha(s) média(s) (20g) |
| Tomate               | 3 Fatia(s) média(s) (45g) |

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

Acém moído refogado - 110g - **ou** - Contrafilé refogado - 110g - **ou** - Músculo refogado - 120g

### • Opções de substituição para Mandioca cozida:

Batata inglesa cozida - 400g - **ou** - Batata doce cozida - 200g - **ou** - Macarrão integral cozido - 165g

### • Opções de substituição para Alface:

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

### • Opções de substituição para Tomate:

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



# Dia 7 - 1.700<sup>kcal</sup>

## Relatório de nutrientes

Dieta 1700kcal - Modelo 7

| Refeição            | Proteínas | Lipídeos | Carboidratos | Calorias  |
|---------------------|-----------|----------|--------------|-----------|
| Café da manhã       | 9.1g      | 8.1g     | 65.8g        | 368 Kcal  |
| Almoço              | 34.9g     | 32.0g    | 77.4g        | 725 Kcal  |
| Lanche              | 2.8g      | 4.5g     | 26.5g        | 146 Kcal  |
| Jantar              | 22.2g     | 18.2g    | 53.5g        | 462 Kcal  |
| Total das refeições | 69.0g     | 62.8g    | 223.2g       | 1702 Kcal |

### Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

| AG Monoinsat. | AG Poliinsat. | AG Saturada | AG Trans | Colesterol |
|---------------|---------------|-------------|----------|------------|
| 20.9g         | 8.9g          | 19.8g       | 0.1g     | 185.7mg    |
| Fibras        | Cálcio        | Magnésio    | Fósforo  | Ferro      |
| 19.8g         | 527.3mg       | 257.7mg     | 864.5mg  | 8.8mg      |
| Sódio         | Potássio      | Cobre       | Zinco    | Selênio    |
| 889.5mg       | 2188.5mg      | 1.8mg       | 12.9mg   | 7.5mcg     |
| Vit. A (RE)   | Vit. A (REA)  | Vit. B9     | Vit. B12 | Tiamina    |
| 582.8mcg      | 237.2mcg      | 244.7mcg    | 6.1mcg   | 0.6mg      |
| Riboflavina   | Piridoxina    | Niacina     | Vit. C   | Vit. D     |
| 0.8mg         | 1.0mg         | 13.6mg      | 262.9mg  | 0.5mcg     |
| Vitamina E    | Álcool        |             |          |            |
| 9.6mg         | 0.0g          |             |          |            |

# Dia 8 - 1.700<sup>kcal</sup>

## Dieta 1700kcal - Modelo 8

Planejamento alimentar

### 08:00 - Café da manhã

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

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

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

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

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

- **Opções de substituição para Morango:**

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

### 12:00 - Almoço

|                     |                           |
|---------------------|---------------------------|
| Tilápia grelhada    | 120g                      |
| Mandioca cozida     | 160g                      |
| Feijão tropeiro     | 55g                       |
| 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 - 100g - **ou** - Feijão preto cozido - 100g

- **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 - 1.700 kcal

## 16:00 - Lanche

|                  |                            |
|------------------|----------------------------|
| Mamão            | 1 Fatia(s) média(s) (170g) |
| Granola          | 20g                        |
| iogurte 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 iogurte integral:

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

## 20:00 - Jantar

|                  |                           |
|------------------|---------------------------|
| Tilápia grelhada | 120g                      |
| Mandioca cozida  | 200g                      |
| 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 - 440g - **ou** - Batata doce cozida - 220g

### • 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 - 1.700<sup>kcal</sup>

## Relatório de nutrientes

Dieta 1700kcal - Modelo 8

| Refeição            | Proteínas | Lipídeos | Carboidratos | Calorias  |
|---------------------|-----------|----------|--------------|-----------|
| Café da manhã       | 9.1g      | 8.1g     | 65.8g        | 368 Kcal  |
| Almoço              | 37.4g     | 14.2g    | 93.5g        | 638 Kcal  |
| Lanche              | 9.7g      | 10.2g    | 51.1g        | 321 Kcal  |
| Jantar              | 28.6g     | 3.1g     | 61.7g        | 378 Kcal  |
| Total das refeições | 84.8g     | 35.5g    | 272.1g       | 1704 Kcal |

### Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

| AG Monoinsat. | AG Poliinsat. | AG Saturada | AG Trans | Colesterol |
|---------------|---------------|-------------|----------|------------|
| 8.7g          | 6.2g          | 9.7g        | 0.2g     | 198.4mg    |
| Fibras        | Cálcio        | Magnésio    | Fósforo  | Ferro      |
| 23.4g         | 801.4mg       | 345.4mg     | 1244.2mg | 7.7mg      |
| Sódio         | Potássio      | Cobre       | Zinco    | Selênio    |
| 844.4mg       | 2975.6mg      | 2.0mg       | 4.6mg    | 134.1mcg   |
| Vit. A (RE)   | Vit. A (REA)  | Vit. B9     | Vit. B12 | Tiamina    |
| 659.2mcg      | 287.7mcg      | 349.9mcg    | 4.8mcg   | 0.9mg      |
| Riboflavina   | Piridoxina    | Niacina     | Vit. C   | Vit. D     |
| 0.9mg         | 1.0mg         | 13.6mg      | 267.0mg  | 8.3mcg     |
| Vitamina E    | Álcool        |             |          |            |
| 5.6mg         | 0.0g          |             |          |            |

# Dia 9 - 1.700<sup>kcal</sup>

## Dieta 1700kcal - 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 | 160g                      |
| 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 - 195g - **ou** - Arroz integral cozido - 185g - **ou** - Mandioca cozida - 170g - **ou** - Macarrão cozido - 160g

• **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 - 1.700 kcal

## 16:00 - Lanche

|                  |                            |
|------------------|----------------------------|
| Mamão            | 2 Fatia(s) média(s) (340g) |
| Granola          | 30g                        |
| iogurte integral | 2 Unidade(s) (200g)        |

### • Opções de substituição para Mamão:

Maçã Argentina - 1.5 Unidade(s) média(s) (195g) - **ou** - Kiwi - 2 Unidade(s) (150g) - **ou** - Banana - 3 Unidade(s) média(s) (120g) - **ou** - Abacaxi - 5 Fatia(s) Média(s) (375g)

### • Opções de substituição para Granola:

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

### • Opções de substituição para iogurte integral:

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

## 20:00 - Jantar

|                     |                                      |
|---------------------|--------------------------------------|
| Tilápia grelhada    | 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 - 1.700<sup>kcal</sup>

## Relatório de nutrientes

Dieta 1700kcal - Modelo 9

| Refeição            | Proteínas | Lipídeos | Carboidratos | Calorias  |
|---------------------|-----------|----------|--------------|-----------|
| Café da manhã       | 9.1g      | 8.1g     | 69.4g        | 383 Kcal  |
| Almoço              | 37.6g     | 9.7g     | 76.3g        | 529 Kcal  |
| Lanche              | 11.9g     | 13.3g    | 74.8g        | 442 Kcal  |
| Jantar              | 34.7g     | 3.3g     | 47.0g        | 346 Kcal  |
| Total das refeições | 93.3g     | 34.4g    | 267.6g       | 1700 Kcal |

### Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

| AG Monoinsat. | AG Poliinsat. | AG Saturada | AG Trans | Colesterol |
|---------------|---------------|-------------|----------|------------|
| 7.7g          | 6.8g          | 8.6g        | 0.2g     | 170.0mg    |
| Fibras        | Cálcio        | Magnésio    | Fósforo  | Ferro      |
| 32.2g         | 804.0mg       | 312.4mg     | 1275.2mg | 8.7mg      |
| Sódio         | Potássio      | Cobre       | Zinco    | Selênio    |
| 765.0mg       | 3027.2mg      | 4.0mg       | 7.8mg    | 137.7mcg   |
| Vit. A (RE)   | Vit. A (REA)  | Vit. B9     | Vit. B12 | Tiamina    |
| 794.7mcg      | 367.1mcg      | 410.1mcg    | 4.9mcg   | 0.7mg      |
| Riboflavina   | Piridoxina    | Niacina     | Vit. C   | Vit. D     |
| 0.9mg         | 0.8mg         | 14.2mg      | 362.0mg  | 8.5mcg     |
| Vitamina E    | Álcool        |             |          |            |
| 3.3mg         | 0.0g          |             |          |            |

# Dia 10 - 1.700<sup>kcal</sup>

## Dieta 1700kcal - Modelo 10

Planejamento alimentar

### 08:00 - Café da manhã

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

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

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

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

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

- **Opções de substituição para Morango:**

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

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

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

# Dia 10 - 1.700 kcal

## 12:00 - Almoço

|                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|
| Linguiça de frango grelhada | 130g                        |
| 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 - 105g - **ou** - Linguiça calabresa refogada com sal - 105g

- **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 - 1.700 kcal

## 16:00 - Lanche

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

- **Opções de substituição para Mamão:**

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

- **Opções de substituição para Granola:**

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

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

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

## 20:00 - Jantar

|                             |                                      |
|-----------------------------|--------------------------------------|
| Linguiça de frango grelhada | 90g                                  |
| Arroz branco cozido         | 6 Colher(es) de sopa cheia(s) (150g) |
| 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 - 150g - **ou** - Macarrão cozido - 150g

- **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 - 1.700<sup>kcal</sup>

## Relatório de nutrientes

Dieta 1700kcal - Modelo 10

| Refeição            | Proteínas | Lipídeos | Carboidratos | Calorias  |
|---------------------|-----------|----------|--------------|-----------|
| Café da manhã       | 8.0g      | 7.0g     | 64.2g        | 349 Kcal  |
| Almoço              | 31.4g     | 30.7g    | 73.2g        | 692 Kcal  |
| Lanche              | 6.5g      | 8.0g     | 40.2g        | 246 Kcal  |
| Jantar              | 20.8g     | 17.0g    | 45.1g        | 419 Kcal  |
| Total das refeições | 66.7g     | 62.8g    | 222.8g       | 1706 Kcal |

### Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

| AG Monoinsat. | AG Poliinsat. | AG Saturada | AG Trans | Colesterol |
|---------------|---------------|-------------|----------|------------|
| 19.5g         | 11.1g         | 16.6g       | 0.2g     | 187.7mg    |
| Fibras        | Cálcio        | Magnésio    | Fósforo  | Ferro      |
| 17.0g         | 566.0mg       | 180.3mg     | 1028.4mg | 5.6mg      |
| Sódio         | Potássio      | Cobre       | Zinco    | Selênio    |
| 3071.7mg      | 2121.4mg      | 1.8mg       | 5.8mg    | 7.9mcg     |
| Vit. A (RE)   | Vit. A (REA)  | Vit. B9     | Vit. B12 | Tiamina    |
| 558.4mcg      | 243.8mcg      | 312.2mcg    | 1.6mcg   | 0.6mg      |
| Riboflavina   | Piridoxina    | Niacina     | Vit. C   | Vit. D     |
| 0.6mg         | 0.3mg         | 15.3mg      | 208.8mg  | 0.9mcg     |
| Vitamina E    | Álcool        |             |          |            |
| 14.0mg        | 0.0g          |             |          |            |

# Dia 11 - 1.700 kcal

## Dieta 1700kcal - 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 - 1.700 kcal

## 12:00 - Almoço

|                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|
| Linguiça de frango grelhada | 135g                        |
| 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 - 110g - **ou** - Linguiça calabresa refogada com sal - 110g

• **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 - 1.700 kcal

## 16:00 - Lanche

|                  |                            |
|------------------|----------------------------|
| Mamão            | 1 Fatia(s) média(s) (170g) |
| Granola          | 20g                        |
| iogurte 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 iogurte integral:

## 20:00 - Jantar

|                                   |                           |
|-----------------------------------|---------------------------|
| Peito de frango sem pele grelhado | 140g                      |
| Arroz branco cozido               | 180g                      |
| 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 - 175g - **ou** - Mandioca cozida - 190g

### • 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 - 1.700 kcal

## Relatório de nutrientes

Dieta 1700kcal - Modelo 11

| Refeição            | Proteínas | Lipídeos | Carboidratos | Calorias  |
|---------------------|-----------|----------|--------------|-----------|
| Café da manhã       | 14.6g     | 14.0g    | 28.8g        | 294 Kcal  |
| Almoço              | 32.6g     | 31.7g    | 76.1g        | 717 Kcal  |
| Lanche              | 6.5g      | 8.0g     | 40.2g        | 246 Kcal  |
| Jantar              | 50.2g     | 4.0g     | 53.0g        | 451 Kcal  |
| Total das refeições | 103.9g    | 57.7g    | 198.1g       | 1708 Kcal |

### Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

| AG Monoinsat. | AG Poliinsat. | AG Saturada | AG Trans | Colesterol |
|---------------|---------------|-------------|----------|------------|
| 18.0g         | 11.4g         | 16.1g       | 0.2g     | 502.0mg    |
| Fibras        | Cálcio        | Magnésio    | Fósforo  | Ferro      |
| 19.6g         | 487.6mg       | 199.1mg     | 1420.7mg | 6.4mg      |
| Sódio         | Potássio      | Cobre       | Zinco    | Selênio    |
| 2286.7mg      | 2506.0mg      | 1.8mg       | 7.2mg    | 47.0mcg    |
| Vit. A (RE)   | Vit. A (REA)  | Vit. B9     | Vit. B12 | Tiamina    |
| 649.6mcg      | 333.2mcg      | 357.5mcg    | 2.0mcg   | 0.7mg      |
| Riboflavina   | Piridoxina    | Niacina     | Vit. C   | Vit. D     |
| 0.7mg         | 0.4mg         | 45.2mg      | 212.4mg  | 1.9mcg     |
| Vitamina E    | Álcool        |             |          |            |
| 10.9mg        | 0.0g          |             |          |            |

# Dia 12 - 1.700 kcal

## Dieta 1700kcal - 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 - 1.700<sup>kcal</sup>

## 12:00 - Almoço

|                       |                           |
|-----------------------|---------------------------|
| Patinho grelhado      | 140g                      |
| 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 - 120g - **ou** - Contra-filé grelhado - 160g

- **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 - 1.700<sup>kcal</sup>

## 20:00 - Jantar

|                       |                                      |
|-----------------------|--------------------------------------|
| Patinho grelhado      | 90g                                  |
| Arroz branco cozido   | 8 Colher(es) de sopa cheia(s) (200g) |
| 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 - 225g - **ou** - Arroz integral com brócolis - 225g - **ou** - Arroz com brócolis - 205g

- **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 - 1.700<sup>kcal</sup>

## Relatório de nutrientes

Dieta 1700kcal - Modelo 12

| Refeição            | Proteínas | Lipídeos | Carboidratos | Calorias  |
|---------------------|-----------|----------|--------------|-----------|
| Café da manhã       | 23.7g     | 23.6g    | 46.2g        | 485 Kcal  |
| Almoço              | 58.8g     | 11.0g    | 69.8g        | 610 Kcal  |
| Lanche              | 3.6g      | 1.8g     | 23.7g        | 120 Kcal  |
| Jantar              | 40.6g     | 7.4g     | 66.8g        | 492 Kcal  |
| Total das refeições | 126.7g    | 43.8g    | 206.5g       | 1707 Kcal |

### Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

| AG Monoinsat. | AG Poliinsat. | AG Saturada | AG Trans | Colesterol |
|---------------|---------------|-------------|----------|------------|
| 14.0g         | 7.1g          | 12.1g       | 0.3g     | 803.5mg    |
| Fibras        | Cálcio        | Magnésio    | Fósforo  | Ferro      |
| 22.8g         | 307.4mg       | 204.0mg     | 1467.0mg | 13.0mg     |
| Sódio         | Potássio      | Cobre       | Zinco    | Selênio    |
| 735.0mg       | 2103.0mg      | 0.8mg       | 24.1mg   | 41.8mcg    |
| Vit. A (RE)   | Vit. A (REA)  | Vit. B9     | Vit. B12 | Tiamina    |
| 327.5mcg      | 183.9mcg      | 367.0mcg    | 10.9mcg  | 0.4mg      |
| Riboflavina   | Piridoxina    | Niacina     | Vit. C   | Vit. D     |
| 0.6mg         | 0.2mg         | 8.4mg       | 12.1mg   | 2.8mcg     |
| Vitamina E    | Álcool        |             |          |            |
| 3.4mg         | 0.0g          |             |          |            |

# Dia 13 - 1.700<sup>kcal</sup>

## Dieta 1700kcal - Modelo 13

Planejamento alimentar

### 08:00 - Café da manhã

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

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

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

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

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

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

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

### 12:00 - Almoço

|                       |                                              |
|-----------------------|----------------------------------------------|
| Patinho grelhado      | 130g                                         |
| Arroz branco cozido   | 170g                                         |
| 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 - 220g - **ou** - Arroz integral cozido - 200g - **ou** - Arroz com brócolis - 185g

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

Feijão preto cozido - 130g - **ou** - Feijão branco cozido - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (68g) - **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) - **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 - 1.700<sup>kcal</sup>

## 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   | 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 - 100g - **ou** - Maminha grelhada - 130g - **ou** - Miolo de alcatra grelhada - 80g

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

Arroz integral cozido - 145g - **ou** - Arroz integral com brócolis - 155g - **ou** - Arroz com brócolis - 140g

### • 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 - 1.700<sup>kcal</sup>

## Relatório de nutrientes

Dieta 1700kcal - Modelo 13

| Refeição            | Proteínas | Lipídeos | Carboidratos | Calorias  |
|---------------------|-----------|----------|--------------|-----------|
| Café da manhã       | 27.6g     | 27.6g    | 40.0g        | 516 Kcal  |
| Almoço              | 57.7g     | 10.6g    | 69.7g        | 589 Kcal  |
| Lanche              | 4.1g      | 1.7g     | 43.1g        | 196 Kcal  |
| Jantar              | 39.1g     | 7.3g     | 46.9g        | 402 Kcal  |
| Total das refeições | 128.4g    | 47.2g    | 199.8g       | 1702 Kcal |

### Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

| AG Monoinsat. | AG Poliinsat. | AG Saturada | AG Trans | Colesterol |
|---------------|---------------|-------------|----------|------------|
| 14.1g         | 7.7g          | 12.4g       | 0.7g     | 791.0mg    |
| Fibras        | Cálcio        | Magnésio    | Fósforo  | Ferro      |
| 25.2g         | 402.9mg       | 269.1mg     | 1572.3mg | 16.4mg     |
| Sódio         | Potássio      | Cobre       | Zinco    | Selênio    |
| 767.0mg       | 2696.3mg      | 1.1mg       | 23.2mg   | 44.8mcg    |
| Vit. A (RE)   | Vit. A (REA)  | Vit. B9     | Vit. B12 | Tiamina    |
| 424.0mcg      | 218.6mcg      | 428.0mcg    | 10.4mcg  | 0.7mg      |
| Riboflavina   | Piridoxina    | Niacina     | Vit. C   | Vit. D     |
| 0.6mg         | 0.2mg         | 8.0mg       | 31.0mg   | 2.8mcg     |
| Vitamina E    | Álcool        |             |          |            |
| 4.3mg         | 0.0g          |             |          |            |

# Dia 14 - 1.700<sup>kcal</sup>

## Dieta 1700kcal - Modelo 14

Planejamento alimentar

### 08:00 - Café da manhã

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

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

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

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

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

### 12:00 - Almoço

|                       |                                              |
|-----------------------|----------------------------------------------|
| Patinho grelhado      | 130g                                         |
| 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 - 145g - **ou** - Filé mignon sem gordura grelhado - 125g - **ou** - Miolo de alcatra grelhada - 115g

- **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 - 1.700<sup>kcal</sup>

## 16:00 - Lanche

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

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

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

- **Opções de substituição para Banana:**

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

## 20:00 - Jantar

|                  |                                              |
|------------------|----------------------------------------------|
| Patinho grelhado | 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 - 1.700<sup>kcal</sup>

## Relatório de nutrientes

Dieta 1700kcal - Modelo 14

| Refeição            | Proteínas | Lipídeos | Carboidratos | Calorias  |
|---------------------|-----------|----------|--------------|-----------|
| Café da manhã       | 29.2g     | 28.3g    | 58.0g        | 600 Kcal  |
| Almoço              | 55.9g     | 10.7g    | 55.6g        | 526 Kcal  |
| Lanche              | 9.1g      | 5.0g     | 30.9g        | 199 Kcal  |
| Jantar              | 38.1g     | 7.3g     | 42.8g        | 384 Kcal  |
| Total das refeições | 132.3g    | 51.3g    | 187.4g       | 1708 Kcal |

### Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

| AG Monoinsat. | AG Poliinsat. | AG Saturada | AG Trans | Colesterol |
|---------------|---------------|-------------|----------|------------|
| 15.2g         | 7.6g          | 15.4g       | 0.9g     | 813.0mg    |
| Fibras        | Cálcio        | Magnésio    | Fósforo  | Ferro      |
| 13.0g         | 631.4mg       | 209.2mg     | 1658.0mg | 17.9mg     |
| Sódio         | Potássio      | Cobre       | Zinco    | Selênio    |
| 951.3mg       | 2603.3mg      | 0.9mg       | 21.8mg   | 54.7mcg    |
| Vit. A (RE)   | Vit. A (REA)  | Vit. B9     | Vit. B12 | Tiamina    |
| 496.4mcg      | 290.4mcg      | 528.6mcg    | 11.2mcg  | 0.8mg      |
| Riboflavina   | Piridoxina    | Niacina     | Vit. C   | Vit. D     |
| 1.2mg         | 0.2mg         | 10.7mg      | 33.0mg   | 2.9mcg     |
| Vitamina E    | Álcool        |             |          |            |
| 3.5mg         | 0.0g          |             |          |            |



# Dia 15 - 1.700<sup>kcal</sup>

## Dieta 1700kcal - Modelo 15

Planejamento alimentar

### 08:00 - Café da manhã

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

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

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

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

Acém moído refogado - 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

• **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)

### 12:00 - Almoço

|                       |                                      |
|-----------------------|--------------------------------------|
| Patinho grelhado      | 150g                                 |
| 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 - 200g - **ou** - Miolo de alcatra grelhada - 140g

• **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 - 1.700<sup>kcal</sup>

## 16:00 - Lanche

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

### • Opções de substituição para Banana:

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

### • Opções de substituição para Aveia:

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

## 20:00 - Jantar

|                     |                           |
|---------------------|---------------------------|
| Patinho grelhado    | 100g                      |
| Arroz branco cozido | 150g                      |
| 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 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 - 1.700<sup>kcal</sup>

## Relatório de nutrientes

Dieta 1700kcal - Modelo 15

| Refeição            | Proteínas | Lipídeos | Carboidratos | Calorias  |
|---------------------|-----------|----------|--------------|-----------|
| Café da manhã       | 33.8g     | 23.8g    | 54.2g        | 565 Kcal  |
| Almoço              | 61.4g     | 11.7g    | 54.7g        | 562 Kcal  |
| Lanche              | 4.1g      | 1.9g     | 34.4g        | 164 Kcal  |
| Jantar              | 40.3g     | 7.7g     | 44.6g        | 411 Kcal  |
| Total das refeições | 139.6g    | 45.1g    | 187.8g       | 1701 Kcal |

### Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

| AG Monoinsat. | AG Poliinsat. | AG Saturada | AG Trans | Colesterol |
|---------------|---------------|-------------|----------|------------|
| 15.3g         | 4.4g          | 14.2g       | 0.5g     | 379.2mg    |
| Fibras        | Cálcio        | Magnésio    | Fósforo  | Ferro      |
| 18.1g         | 396.5mg       | 246.1mg     | 1327.1mg | 15.9mg     |
| Sódio         | Potássio      | Cobre       | Zinco    | Selênio    |
| 1330.1mg      | 2574.5mg      | 0.9mg       | 28.4mg   | 6.1mcg     |
| Vit. A (RE)   | Vit. A (REA)  | Vit. B9     | Vit. B12 | Tiamina    |
| 338.0mcg      | 128.6mcg      | 292.3mcg    | 12.6mcg  | 0.5mg      |
| Riboflavina   | Piridoxina    | Niacina     | Vit. C   | Vit. D     |
| 0.5mg         | 0.5mg         | 13.3mg      | 31.1mg   | 0.2mcg     |
| Vitamina E    | Álcool        |             |          |            |
| 4.4mg         | 0.0g          |             |          |            |

# Dia 16 - 1.700<sup>kcal</sup>

## Dieta 1700kcal - 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   | 200g                                         |
| 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 - 250g - **ou** - Arroz integral cozido - 240g - **ou** - Arroz com brócolis - 220g

- **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 - 1.700<sup>kcal</sup>

## 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   | 190g                                         |
| 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 - 240g - **ou** - Arroz integral cozido - 225g - **ou** - Arroz com brócolis - 210g

### • 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 - 1.700<sup>kcal</sup>

## Relatório de nutrientes

Dieta 1700kcal - Modelo 16

| Refeição            | Proteínas | Lipídeos | Carboidratos | Calorias  |
|---------------------|-----------|----------|--------------|-----------|
| Café da manhã       | 4.9g      | 2.3g     | 37.7g        | 183 Kcal  |
| Almoço              | 56.3g     | 10.4g    | 71.4g        | 596 Kcal  |
| Lanche              | 24.8g     | 23.7g    | 29.0g        | 425 Kcal  |
| Jantar              | 44.1g     | 8.1g     | 64.6g        | 503 Kcal  |
| Total das refeições | 130.1g    | 44.5g    | 202.6g       | 1707 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      |
| 24.0g         | 367.5mg       | 258.4mg     | 1543.3mg | 15.2mg     |
| Sódio         | Potássio      | Cobre       | Zinco    | Selênio    |
| 746.6mg       | 2490.3mg      | 1.0mg       | 24.8mg   | 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 - 1.700<sup>kcal</sup>

## Dieta 1700kcal - Modelo 17

Planejamento alimentar

### 08:00 - Café da manhã

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

• **Opções de substituição para Banana:**

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

• **Opções de substituição para Aveia:**

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

### 12:00 - Almoço

|                       |                           |
|-----------------------|---------------------------|
| Patinho grelhado      | 125g                      |
| Arroz branco cozido   | 200g                      |
| 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 - 180g - **ou** - Miolo de alcatra grelhada - 110g

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

Arroz integral cozido - 240g - **ou** - Arroz com brócolis - 220g

• **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 - 1.700<sup>kcal</sup>

## 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 - 1.700<sup>kcal</sup>

## 20:00 - Jantar

|                     |                           |
|---------------------|---------------------------|
| Patinho grelhado    | 110g                      |
| Arroz branco cozido | 180g                      |
| 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 - 215g - **ou** - Arroz com brócolis - 195g

- **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 - 1.700<sup>kcal</sup>

## Relatório de nutrientes

Dieta 1700kcal - Modelo 17

| Refeição            | Proteínas | Lipídeos | Carboidratos | Calorias  |
|---------------------|-----------|----------|--------------|-----------|
| Café da manhã       | 5.6g      | 2.8g     | 41.0g        | 202 Kcal  |
| Almoço              | 53.7g     | 10.0g    | 68.6g        | 573 Kcal  |
| Lanche              | 30.5g     | 24.4g    | 28.4g        | 457 Kcal  |
| Jantar              | 44.7g     | 8.5g     | 53.0g        | 471 Kcal  |
| Total das refeições | 134.5g    | 45.7g    | 191.0g       | 1702 Kcal |

### Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

| AG Monoinsat. | AG Poliinsat. | AG Saturada | AG Trans | Colesterol |
|---------------|---------------|-------------|----------|------------|
| 14.5g         | 4.2g          | 13.3g       | 0.4g     | 356.0mg    |
| Fibras        | Cálcio        | Magnésio    | Fósforo  | Ferro      |
| 19.0g         | 455.9mg       | 228.0mg     | 1297.5mg | 14.2mg     |
| Sódio         | Potássio      | Cobre       | Zinco    | Selênio    |
| 871.8mg       | 2418.0mg      | 0.9mg       | 26.9mg   | 3.3mcg     |
| Vit. A (RE)   | Vit. A (REA)  | Vit. B9     | Vit. B12 | Tiamina    |
| 378.5mcg      | 128.6mcg      | 229.4mcg    | 11.9mcg  | 0.5mg      |
| Riboflavina   | Piridoxina    | Niacina     | Vit. C   | Vit. D     |
| 0.5mg         | 0.4mg         | 13.0mg      | 31.2mg   | 0.2mcg     |
| Vitamina E    | Álcool        |             |          |            |
| 4.1mg         | 0.0g          |             |          |            |

# Dia 18 - 1.700<sup>kcal</sup>

## Dieta 1700kcal - 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                   | 200g                      |
| 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 - 470g - **ou** - Batata doce cozida - 230g - **ou** - Macarrão integral cozido - 195g

- **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 - 1.700<sup>kcal</sup>

## 16:00 - Lanche

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

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

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

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

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

- **Opções de substituição para Maçã:**

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

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

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

# Dia 18 - 1.700<sup>kcal</sup>

## 20:00 - Jantar

|                                   |                           |
|-----------------------------------|---------------------------|
| Peito de frango sem pele grelhado | 105g                      |
| Mandioca cozida                   | 150g                      |
| Feijão carioca cozido             | 60g                       |
| 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 - 85g - **ou** - Frango inteiro sem pele com sal grelhado/assado - 85g - **ou** - Sobrecoxa de frango sem pele assada - 70g

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

Batata inglesa cozida - 350g - **ou** - Batata doce cozida - 170g - **ou** - Macarrão integral cozido - 145g

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

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

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

---

# Dia 18 - 1.700<sup>kcal</sup>

## Relatório de nutrientes

Dieta 1700kcal - Modelo 18

| Refeição            | Proteínas | Lipídeos | Carboidratos | Calorias  |
|---------------------|-----------|----------|--------------|-----------|
| Café da manhã       | 5.6g      | 9.0g     | 53.0g        | 292 Kcal  |
| Almoço              | 39.8g     | 9.7g     | 88.3g        | 579 Kcal  |
| Lanche              | 17.1g     | 2.3g     | 90.7g        | 445 Kcal  |
| Jantar              | 38.1g     | 3.4g     | 56.0g        | 389 Kcal  |
| Total das refeições | 100.6g    | 24.4g    | 288.0g       | 1704 Kcal |

### Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

| AG Monoinsat. | AG Poliinsat. | AG Saturada | AG Trans | Colesterol |
|---------------|---------------|-------------|----------|------------|
| 7.5g          | 6.3g          | 8.5g        | 0.1g     | 234.8mg    |
| Fibras        | Cálcio        | Magnésio    | Fósforo  | Ferro      |
| 29.9g         | 298.7mg       | 349.7mg     | 1212.5mg | 6.2mg      |
| Sódio         | Potássio      | Cobre       | Zinco    | Selênio    |
| 167.2mg       | 3502.1mg      | 3.1mg       | 5.5mg    | 37.8mcg    |
| Vit. A (RE)   | Vit. A (REA)  | Vit. B9     | Vit. B12 | Tiamina    |
| 673.3mcg      | 336.2mcg      | 357.6mcg    | 0.7mcg   | 1.0mg      |
| Riboflavina   | Piridoxina    | Niacina     | Vit. C   | Vit. D     |
| 0.4mg         | 0.4mg         | 58.9mg      | 336.0mg  | 0.1mcg     |
| Vitamina E    | Álcool        |             |          |            |
| 5.1mg         | 0.0g          |             |          |            |



# Dia 19 - 1.700<sup>kcal</sup>

## Dieta 1700kcal - 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         | 200g                        |
| Feijão carioca cozido       | 2 Colher servir cheia (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 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 - 205g - **ou** - Mandioca cozida - 215g

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

Feijão preto cozido - 2 Colher servir cheia (70g) - **ou** - Grão de bico cozido - 30g

- **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 - 1.700<sup>kcal</sup>

## 16:00 - Lanche

|                                |                                              |
|--------------------------------|----------------------------------------------|
| Cuscuz de milho cozido com sal | 1 Pedaco(s) pequeno(s) (85g)                 |
| Queijo minas                   | 25g                                          |
| Morango                        | 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (72g) |
| Café coado                     | 1 Xícara chá (200ml)                         |

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

Cuscuz de legumes - 75g - **ou** - Cuscuz paulista - 50g

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

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

- **Opções de substituição para Morango:**

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

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

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

## 20:00 - Jantar

|                                   |                           |
|-----------------------------------|---------------------------|
| Peito de frango sem pele grelhado | 140g                      |
| Arroz branco cozido               | 150g                      |
| Feijão carioca cozido             | 30g                       |
| 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 - 155g - **ou** - Mandioca cozida - 160g

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

Feijão preto cozido - 30g

- **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 - 1.700<sup>kcal</sup>

## Relatório de nutrientes

Dieta 1700kcal - Modelo 19

| Refeição            | Proteínas | Lipídeos | Carboidratos | Calorias  |
|---------------------|-----------|----------|--------------|-----------|
| Café da manhã       | 6.2g      | 10.4g    | 55.8g        | 317 Kcal  |
| Almoço              | 34.7g     | 31.9g    | 87.0g        | 767 Kcal  |
| Lanche              | 7.7g      | 5.7g     | 28.2g        | 190 Kcal  |
| Jantar              | 50.9g     | 4.1g     | 49.2g        | 434 Kcal  |
| Total das refeições | 99.6g     | 52.0g    | 220.3g       | 1707 Kcal |

### Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

| AG Monoinsat. | AG Poliinsat. | AG Saturada | AG Trans | Colesterol |
|---------------|---------------|-------------|----------|------------|
| 15.8g         | 11.2g         | 13.6g       | 0.2g     | 236.8mg    |
| Fibras        | Cálcio        | Magnésio    | Fósforo  | Ferro      |
| 28.5g         | 416.1mg       | 256.4mg     | 1302.8mg | 6.8mg      |
| Sódio         | Potássio      | Cobre       | Zinco    | Selênio    |
| 2154.8mg      | 2827.0mg      | 3.2mg       | 7.3mg    | 29.1mcg    |
| Vit. A (RE)   | Vit. A (REA)  | Vit. B9     | Vit. B12 | Tiamina    |
| 783.3mcg      | 357.4mcg      | 458.8mcg    | 1.1mcg   | 0.8mg      |
| Riboflavina   | Piridoxina    | Niacina     | Vit. C   | Vit. D     |
| 0.6mg         | 0.4mg         | 46.1mg      | 349.2mg  | 0.6mcg     |
| Vitamina E    | Álcool        |             |          |            |
| 11.1mg        | 0.0g          |             |          |            |

# Dia 20 - 1.700<sup>kcal</sup>

## Dieta 1700kcal - Modelo 20

Planejamento alimentar

### 07:30 - Café-da-manhã

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

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

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

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

Pão de forma - 2 Fatia(s) (50g)

- **Opções de substituição para Ricota:**

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

### 12:00 - Almoço

|                                  |                                              |
|----------------------------------|----------------------------------------------|
| Rúcula                           | 2 Colher sopa cheia (14g)                    |
| Tomate                           | 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (45g) |
| Cebola                           | 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (30g) |
| Filé de frango grelhado          | 110g                                         |
| Arroz integral cozido            | 290g                                         |
| Feijão preto cozido              | 100g                                         |
| Suco de uva concentrado envasado | 180ml                                        |

- **Opções de substituição para Rúcula:**

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

- **Opções de substituição para Tomate:**

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

- **Opções de substituição para Cebola:**

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

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

Miolo de alcatra grelhada - 85g

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

Arroz branco cozido - 250g

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

Feijão carioca cozido - 100g

# Dia 20 - 1.700<sup>kcal</sup>

## 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 - 1.700<sup>kcal</sup>

## 22:00 - Ceia

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

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

iogurte 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 - 1.700<sup>kcal</sup>

## Relatório de nutrientes

Dieta 1700kcal - Modelo 20

| Refeição            | Proteínas | Lipídeos | Carboidratos | Calorias  |
|---------------------|-----------|----------|--------------|-----------|
| Café-da-manhã       | 24.7g     | 16.6g    | 28.6g        | 358 Kcal  |
| Almoço              | 45.5g     | 10.0g    | 113.8g       | 700 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 | 104.8g    | 42.9g    | 243.2g       | 1707 Kcal |

### Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

| AG Monoinsat. | AG Poliinsat. | AG Saturada | AG Trans | Colesterol |
|---------------|---------------|-------------|----------|------------|
| 13.4g         | 11.9g         | 13.1g       | 0.3g     | 661.6mg    |
| Fibras        | Cálcio        | Magnésio    | Fósforo  | Ferro      |
| 38.5g         | 589.4mg       | 385.0mg     | 1366.8mg | 11.1mg     |
| Sódio         | Potássio      | Cobre       | Zinco    | Selênio    |
| 1378.4mg      | 3050.5mg      | 1.9mg       | 10.5mg   | 80.7mcg    |
| Vit. A (RE)   | Vit. A (REA)  | Vit. B9     | Vit. B12 | Tiamina    |
| 958.1mcg      | 583.9mcg      | 363.2mcg    | 2.4mcg   | 1.1mg      |
| Riboflavina   | Piridoxina    | Niacina     | Vit. C   | Vit. D     |
| 0.9mg         | 1.8mg         | 25.1mg      | 77.9mg   | 3.0mcg     |
| Vitamina E    | Álcool        |             |          |            |
| 9.2mg         | 0.0g          |             |          |            |



# Dia 21 - 1.700 kcal

## Dieta 1700kcal Vegetariano - Modelo 6

Planejamento alimentar

### 08:00 - Café-da-manhã

|                             |                                  |
|-----------------------------|----------------------------------|
| Goma de tapioca             | 60g                              |
| Tofu                        | 2 Fatia(s) grande(s) (100g)      |
| Tomate                      | 1 Unidade(s) pequena(s) (50g)    |
| Orégano                     | 2 Colher café cheia (8g)         |
| Alho-poró                   | 1 Colher(es) sopa cheia(s) (19g) |
| Azeite de oliva extravirgem | 1 Colher(es) de sopa (8ml)       |
| Mamão papaia                | 2 Fatia(s) média(s) (340g)       |
| Aveia                       | 1 Colher sobremesa rasa (5g)     |
| Café coado (suave)          | 1 Xícara chá (200ml)             |

### 12:00 - Almoço

|                             |                                       |
|-----------------------------|---------------------------------------|
| Brócolis refogado           | 3 Colher(es) de servir (picado) (81g) |
| Beterraba ralada            | 2 Colher sopa cheia (50g)             |
| Arroz integral cozido       | 1 Colher servir cheia (55g)           |
| Lentilha cozida (grãos)     | 2 Concha(s) cheia(s) (170g)           |
| Azeite de oliva extravirgem | 1 Colher(es) de sopa (8ml)            |

# Dia 21 - 1.700 kcal

## 16:00 - Lanche

|                                     |                                     |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Proteína isolada do arroz e ervilha | 35g                                 |
| Leite de amêndoa                    | 1 Copo(s) duplo(s) cheio(s) (240ml) |
| Melão                               | 1 Fatia(s) pequena(s) (70g)         |

## 20:00 - Jantar

|                                |                                              |
|--------------------------------|----------------------------------------------|
| Berinjela refogada             | 4 Colher sopa cheia (100g)                   |
| Tahini (pasta de gergelim)     | 1 Colher(es) de sopa (20g)                   |
| Tabule de quinoa               | 1 Colher servir cheia (55g)                  |
| Couve manteiga refogada        | 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (80g) |
| Feijão vermelho cozido (grãos) | 1 Concha cheia (140g)                        |

## 22:00 - Ceia

|                  |                              |
|------------------|------------------------------|
| Kiwi             | 2 Unidade(s) média(s) (152g) |
| Castanha de caju | 8 Unidade(s) (20g)           |

# Dia 21 - 1.700 kcal

## Relatório de nutrientes

Dieta 1700kcal Vegetariano - Modelo 6

| Refeição            | Proteínas | Lipídeos | Carboidratos | Calorias  |
|---------------------|-----------|----------|--------------|-----------|
| Café-da-manhã       | 11.5g     | 13.6g    | 94.0g        | 521 Kcal  |
| Almoço              | 18.1g     | 10.9g    | 56.3g        | 360 Kcal  |
| Lanche              | 29.8g     | 3.7g     | 6.7g         | 179 Kcal  |
| Jantar              | 20.3g     | 22.1g    | 51.6g        | 443 Kcal  |
| Ceia                | 5.5g      | 10.3g    | 25.3g        | 204 Kcal  |
| Total das refeições | 85.4g     | 60.5g    | 233.9g       | 1707 Kcal |

### Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

| AG Monoinsat. | AG Poliinsat. | AG Saturada | AG Trans | Colesterol |
|---------------|---------------|-------------|----------|------------|
| 26.1g         | 17.7g         | 8.6g        | 0.0g     | 0.0mg      |
| Fibras        | Cálcio        | Magnésio    | Fósforo  | Ferro      |
| 52.5g         | 1206.1mg      | 550.2mg     | 1190.1mg | 26.9mg     |
| Sódio         | Potássio      | Cobre       | Zinco    | Selênio    |
| 920.4mg       | 4138.3mg      | 3.7mg       | 14.1mg   | 10.8mcg    |
| Vit. A (RE)   | Vit. A (REA)  | Vit. B9     | Vit. B12 | Tiamina    |
| 1552.0mcg     | 550.7mcg      | 852.6mcg    | 1.5mcg   | 1.3mg      |
| Riboflavina   | Piridoxina    | Niacina     | Vit. C   | Vit. D     |
| 0.9mg         | 0.9mg         | 8.7mg       | 517.0mg  | 2.4mcg     |
| Vitamina E    | Álcool        |             |          |            |
| 27.7mg        | 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

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> |  |
| <input type="checkbox"/> |  |
| <input type="checkbox"/> |  |
| <input type="checkbox"/> |  |
| <input type="checkbox"/> |  |

## Terça

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> |  |
| <input type="checkbox"/> |  |
| <input type="checkbox"/> |  |
| <input type="checkbox"/> |  |
| <input type="checkbox"/> |  |

## Quarta

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> |  |
| <input type="checkbox"/> |  |
| <input type="checkbox"/> |  |
| <input type="checkbox"/> |  |
| <input type="checkbox"/> |  |

## Quinta

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> |  |
| <input type="checkbox"/> |  |
| <input type="checkbox"/> |  |
| <input type="checkbox"/> |  |
| <input type="checkbox"/> |  |

## Sexta

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> |  |
| <input type="checkbox"/> |  |
| <input type="checkbox"/> |  |
| <input type="checkbox"/> |  |
| <input type="checkbox"/> |  |

## Sábado e Domingo

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> |  |
| <input type="checkbox"/> |  |
| <input type="checkbox"/> |  |
| <input type="checkbox"/> |  |
| <input type="checkbox"/> |  |