



CARDÁPIO 2900 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 o 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 ir no hospital e, depois de tudo isso, nem ao menos conseguir manter a boa forma.

Dia 1 - 2.900 kcal

Dieta 2900kcal - Modelo 1

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Pão de forma tradicional	5 Fatia(s) (125g)
Ovo de galinha frito	3 Unidade(s) média(s) (150g)
Queijo minas	50g
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

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

Pão de forma integral - 5 Fatia(s) (125g) - ou - Pão francês - 2.5 Unidade(s) (125g) - ou - Goma de tapioca - 115g - ou - Torrada integral - 8 Unidade(s) (80g)

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

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

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

Requeijão - 45g - ou - Queijo minas frescal - 50g - ou - Queijo muçarela de leite de vaca e búfala - 40g

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

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

12:00 - Almoço

Patinho grelhado	135g
Arroz branco cozido	310g
Feijão carioca cozido	85g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (16g)

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

Miolo de alcatra grelhada - 115g - ou - Contra-filé grelhado - 150g

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

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

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

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

- **Opções de substituição para Alface:**

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

- **Opções de substituição para Tomate:**

Pepino - 1 Colher(es) de sopa picado (29g) - ou - Cebola branca - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (10g) - ou - Tomate cereja - 4 Unidade(s) (40g)

Day 1 - 2.900 kcal

16:00 - Lanche

Banana	2 Unidade(s) média(s) (80g)
Aveia	15g
Castanha de caju	7 Unidade(s) (17.5g)
Iogurte integral	2 Unidade(s) (200g)

- **Opções de substituição para Banana:**

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

- **Opções de substituição para Aveia:**

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

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

Castanha do Brasil - 4 Unidade(s) (16g) - ou - Amêndoas - 16 Unidade(s) (16g) - ou - Noz - 0.5 Puxado(s) (15g)

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

Iogurte desnatado natural - 230ml - ou - Queijo minas - 2 Fatia(s) média(s) (60g)

20:00 - Jantar

Patinho grelhado	135g
Arroz branco cozido	300g
Feijão carioca cozido	65g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (16g)

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

Miolo de alcatra grelhada - 115g - ou - Contra-filé grelhado - 150g

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

Arroz integral com brócolis - 375g - ou - Arroz integral cozido - 360g - ou - Arroz com brócolis - 330g

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

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

- **Opções de substituição para Alface:**

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

- **Opções de substituição para Tomate:**

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

Dia 1 - 2.900 kcal

22:00 - Ceia

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

• **Opções de substituição para Abacate:**

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

• **Opções de substituição para Leite de vaca integral UHT:**

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

• **Opções de substituição para Mel de abelha:**

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

Relatório de nutrientes

Dieta 2900kcal - Modelo 1

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	45.1g	40.5g	68.2g	810 Kcal
Almoço	60.7g	11.0g	101.5g	744 Kcal
Lanche	12.8g	13.5g	58.2g	396 Kcal
Jantar	59.4g	10.9g	95.7g	717 Kcal
Ceia	5.4g	13.4g	27.0g	238 Kcal
Total das refeições	183.4g	89.2g	350.6g	2905 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
29.2g	13.2g	24.4g	0.7g	1143.2mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
34.7g	1138.6mg	418.0mg	2523.6mg	22.0mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1719.7mg	3768.9mg	1.8mg	33.2mg	81.7mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
616.3mcg	369.9mcg	570.4mcg	14.6mcg	0.8mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.5mg	0.4mg	12.5mg	31.6mg	6.1mcg
Vitamina E	Álcool			
5.0mg	0.0g			

Dia 2 - 2.900 kcal

Dieta 2900kcal - Modelo 2

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Pão de forma tradicional	5 Fatia(s) (125g)
Frango desfiado	90g
Queijo minas	55g
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

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

Pão de forma integral - 5 Fatia(s) (125g) - **ou** - Pão francês - 2.5 Unidade(s) (125g) - **ou** - Goma de tapioca - 115g

- Opções de substituição para Frango desfiado:**

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

- Opções de substituição para Queijo minas:**

Requeijão - 45g - **ou** - Queijo minas frescal - 55g - **ou** - Queijo muçarela de leite de vaca e búfala - 40g

- Opções de substituição para Café coado:**

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

12:00 - Almoço

Bisteca de porco grelhada	100g
Arroz branco cozido	335g
Feijão carioca cozido	65g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (16g)
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)

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

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

- Opções de substituição para Arroz branco cozido:**

Arroz integral cozido - 400g - **ou** - Arroz com brócolis - 365g - **ou** - Arroz negro cozido - 270g

- Opções de substituição para Feijão carioca cozido:**

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

- Opções de substituição para Alface:**

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

- Opções de substituição para Tomate:**

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

Dia 2 - 2.900 kcal

16:00 - Lanche

Banana	2 Unidade(s) média(s) (80g)
Granola	25g
Castanha de caju	7 Unidade(s) (17.5g)
logurte integral	1 Unidade(s) (100g)

- **Opções de substituição para Banana:**

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

- **Opções de substituição para Granola:**

Aveia em flocos - 35g - **ou** - Farelo de aveia - 50g

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

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

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

logurte desnatado natural - 130ml - **ou** - Queijo minas - 1 Fatia(s) média(s) (30g) - **ou** - Leite de cabra integral - 0.5 Copo americano duplo (120ml) - **ou** - logurte desnatado natural - 130ml

20:00 - Jantar

Bisteca de porco grelhada	100g
Arroz branco cozido	300g
Feijão carioca cozido	65g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (16g)
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)

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

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

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

Arroz integral cozido - 360g - **ou** - Arroz com brócolis - 330g - **ou** - Arroz negro cozido - 240g

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

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

- **Opções de substituição para Alface:**

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

- **Opções de substituição para Tomate:**

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

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

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

Dia 2 - 2.900 kcal

22:00 - Ceia

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

• **Opções de substituição para Maçã:**

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

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

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

Relatório de nutrientes

Dieta 2900kcal - Modelo 2

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	50.6g	16.4g	66.4g	607 Kcal
Almoço	41.9g	24.7g	122.4g	879 Kcal
Lanche	10.4g	16.8g	51.4g	386 Kcal
Jantar	41.0g	24.6g	112.6g	834 Kcal
Ceia	7.7g	8.4g	25.1g	200 Kcal
Total das refeições	151.6g	90.8g	377.9g	2906 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
28.1g	9.7g	28.3g	0.6g	257.0mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
33.4g	1192.6mg	387.2mg	1941.1mg	13.2mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1322.6mg	3568.3mg	1.6mg	14.5mg	16.2mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
491.8mcg	129.3mcg	371.2mcg	2.6mcg	2.2mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.0mg	0.8mg	12.5mg	24.8mg	4.3mcg
Vitamina E	Álcool			
3.9mg	0.0g			

Dia 3 - 2.900 kcal

Dieta 2900kcal - Modelo 3

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Pão de forma tradicional	5 Fatia(s) (125g)
Frango desfiado	75g
Queijo minas	55g
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

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

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

- Opções de substituição para Frango desfiado:**

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

- Opções de substituição para Queijo minas:**

Requeijão - 45g - ou - Queijo minas frescal - 55g

- Opções de substituição para Café coado:**

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

Dia 3 - 2.900 kcal

12:00 - Almoço

Peito de frango sem pele grelhado	120g
Arroz branco cozido	400g
Feijão carioca cozido	65g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (16g)
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)

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

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

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

Arroz integral com brócolis - 500g - **ou** - Arroz integral cozido - 480g - **ou** - Arroz com brócolis - 435g

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

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

- **Opções de substituição para Alface:**

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

- **Opções de substituição para Tomate:**

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

16:00 - Lanche

Banana	2 Unidade(s) média(s) (80g)
Granola	45g
Castanha de caju	11 Unidade(s) (27.5g)
Logurte integral	1 Unidade(s) (100g)

- **Opções de substituição para Banana:**

Maçã Argentina - 1 Unidade(s) média(s) (130g) - **ou** - Pera - 1.5 Unidade(s) média(s) (165g) - **ou** - Mamão - 1 Fati(a)s média(s) (170g)

- **Opções de substituição para Granola:**

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

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

Castanha do Brasil - 6 Unidade(s) (24g) - **ou** - Amêndoas - 25 Unidade(s) (25g) - **ou** - Noz - 1 Punhado(s) (30g)

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

Logurte desnatado natural - 120ml - **ou** - Queijo minas - 1 Fati(a)s média(s) (30g)

Dia 3 - 2.900 kcal

20:00 - Jantar

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

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

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

- Opções de substituição para Arroz branco cozido:**

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

- Opções de substituição para Feijão carioca cozido:**

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

- Opções de substituição para Alface:**

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

- Opções de substituição para Tomate:**

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

Day 3 - 2.900 kcal

22:30 - Ceia

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

- **Opções de substituição para Maçã:**

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

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

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

Relatório de nutrientes

Dieta 2900kcal - Modelo 3

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	45.9g	15.9g	66.4g	585 Kcal
Almoço	53.0g	10.4g	140.0g	868 Kcal
Lanche	14.7g	26.6g	65.5g	541 Kcal
Jantar	51.4g	4.1g	117.7g	716 Kcal
Ceia	7.7g	8.4g	25.1g	200 Kcal
Total das refeições	172.7g	65.4g	414.8g	2910 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
16.6g	11.3g	13.4g	0.4g	290.8mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
37.7g	1110.7mg	420.8mg	2271.7mg	13.4mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1320.4mg	3831.1mg	1.8mg	13.3mg	50.6mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
492.5mcg	129.3mcg	402.4mcg	1.1mcg	1.1mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.7mg	0.8mg	67.3mg	25.0mg	0.1mcg
Vitamina E	Álcool			
4.1mg	0.0g			

Dia 4 - 2.900 kcal

Dieta 2900kcal - Modelo 4

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Pão de forma tradicional	4 Fatia(s) (100g)
Frango desfiado	75g
Queijo minas	35g
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

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

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

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

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

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

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

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

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

12:00 - Almoço

Peito de frango sem pele grelhado	150g
Macarrão cozido	400g
Feijão carioca cozido	100g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)

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

Filé de frango grelhado - 125g - **ou** - Frango inteiro sem pele com sal grelhado/assado - 125g - **ou** - Sobrecoxa de frango sem pele assada - 100g

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

Macarrão de arroz cozido - 490g - **ou** - Macarrão integral cozido - 405g

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

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

• **Opções de substituição para Alface:**

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

• **Opções de substituição para Tomate:**

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

Dia 4 - 2.900 kcal

16:00 - Lanche

Granola	35g
Mamão	1 Fatia(s) média(s) (170g)
Castanha de caju	9 Unidade(s) (22.5g)
logurte integral	2 Unidade(s) (200g)

- **Opções de substituição para Granola:**

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

- **Opções de substituição para Mamão:**

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

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

Castanha do Brasil - 5 Unidade(s) (20g) - **ou** - Amêndoas - 21 Unidade(s) (21g) - **ou** - Noz - 20g

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

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

20:00 - Jantar

Peito de frango sem pele grelhado	150g
Macarrão cozido	380g
Feijão carioca cozido	100g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)

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

Filé de frango grelhado - 125g - **ou** - Frango inteiro sem pele com sal grelhado/assado - 125g - **ou** - Sobrecoxa de frango sem pele assada - 100g

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

Macarrão de arroz cozido - 465g - **ou** - Macarrão integral cozido - 385g

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

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

- **Opções de substituição para Alface:**

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

- **Opções de substituição para Tomate:**

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

Day 4 - 2.900 kcal

22:00 - Ceia

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

• Opções de substituição para Queijo minas:

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

• Opções de substituição para Maçã:

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

Relatório de nutrientes

Dieta 2900kcal - Modelo 4

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	40.0g	11.5g	53.5g	471 Kcal
Almoço	68.6g	12.4g	143.3g	931 Kcal
Lanche	15.6g	24.1g	66.2g	524 Kcal
Jantar	66.8g	6.1g	121.1g	779 Kcal
Ceia	9.4g	10.1g	20.4g	205 Kcal
Total das refeições	200.3g	64.3g	404.5g	2910 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
16.3g	11.1g	15.3g	0.7g	351.4mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
38.1g	1203.7mg	423.1mg	2556.6mg	21.4mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1198.7mg	4369.6mg	3.1mg	11.8mg	71.1mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
721.4mcg	269.6mcg	1013.4mcg	1.5mcg	1.6mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.9mg	0.6mg	91.8mg	161.0mg	0.1mcg
Vitamina E	Álcool			
5.7mg	0.0g			

Dia 5 - 2.900 kcal

Dieta 2900kcal - Modelo 5

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

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

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

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

- Opções de substituição para Frango desfiado:**

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

- Opções de substituição para Queijo minas:**

Queijo minas frescal - 55g - **ou** - Requeijão - 45g

- Opções de substituição para Café coado:**

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

12:00 - Almoço

Lombo de porco assado	130g
Arroz branco cozido	295g
Feijão carioca cozido	130g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fati(a)s média(s) (45g)
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)
Suco de uva concentrado envasado	180ml

- Opções de substituição para Lombo de porco assado:**

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

- Opções de substituição para Arroz branco cozido:**

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

- Opções de substituição para Feijão carioca cozido:**

Feijão preto cozido - 130g - **ou** - Lentilha cozida - 95g

- Opções de substituição para Alface:**

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

- Opções de substituição para Tomate:**

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

Dia 5 - 2.900 kcal

16:00 - Lanche

Mamão	1 Fatia(s) média(s) (170g)
Granola	30g
Castanha de caju	7 Unidade(s) (17.5g)
Logurte integral	2 Unidade(s) (200g)

- **Opções de substituição para Mamão:**

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

- **Opções de substituição para Granola:**

Aveia em flocos - 45g - ou - Semente de chia - 25g

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

Castanha do Brasil - 4 Unidade(s) (16g) - ou - Amêndoas - 16 Unidade(s) (16g) - ou - Noz - 0.5 Pernil(s) (15g)

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

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

20:00 - Jantar

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

- **Opções de substituição para Lombo de porco assado:**

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

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

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

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

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

- **Opções de substituição para Alface:**

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

- **Opções de substituição para Tomate:**

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

Dia 5 - 2.900 kcal

22:00 - Ceia

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

• Opções de substituição para Queijo minas:

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

• Opções de substituição para Maçã:

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

Dieta 2900kcal - Modulo 3

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	39.4g	15.4g	72.8g	579 Kcal
Almoço	61.8g	15.9g	148.0g	969 Kcal
Lanche	14.1g	20.6g	61.9g	471 Kcal
Jantar	57.6g	9.4g	94.9g	692 Kcal
Ceia	8.5g	9.2g	20.4g	193 Kcal
Total das refeições	181.3g	70.5g	398.1g	2903 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
19.0g	9.9g	17.8g	0.5g	329.8mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
39.9g	1366.2mg	433.4mg	2163.5mg	14.5mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1474.9mg	3924.8mg	3.0mg	14.8mg	19.7mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
763.2mcg	270.4mcg	511.8mcg	3.0mcg	2.9mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.1mg	1.0mg	38.9mg	198.8mg	1.0mcg
Vitamina E	Álcool			
4.2mg	0.0g			

Dia 6 - 2.900 kcal

Dieta 2900kcal - Modelo 6

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Goma de tapioca	110g
Frango desfiado	100g
Maçã	1 Unidade(s) média(s) (130g)
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

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

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

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

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

• **Opções de substituição para Maçã:**

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

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

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

Dia 6 - 2.900 kcal

12:00 - Almoço

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

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

Frango inteiro sem pele com sal grelhado/assado - 140g - **ou** - Filé de frango grelhado - 135g

• Opções de substituição para Mandioca cozida:

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

• Opções de substituição para Feijão carioca cozido:

Feijão preto cozido - 70g - **ou** - Lentilha cozida - 50g

• Opções de substituição para Alface:

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

• Opções de substituição para Tomate:

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

• Opções de substituição para Bombom de chocolate:

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

• Opções de substituição para Suco de uva concentrado envasado:

Suco de laranja - 1 Copo americano duplo (240ml) - **ou** - Suco natural de goiaba vermelha - 1 Copo americano duplo (240ml)

Dia 6 - 2.900 kcal

16:00 - Lanche

Mamão	2 Fatia(s) média(s) (340g)
Granola	30g
Castanha de caju	9 Unidade(s) (22.5g)
Logurte integral	2 Unidade(s) (200g)

- **Opções de substituição para Mamão:**

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

- **Opções de substituição para Granola:**

Aveia em flocos - 40g

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

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

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

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

20:00 - Jantar

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

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

Frango inteiro sem pele com sal grelhado/assado - 140g - ou - Filé de frango grelhado - 135g

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

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

- **Opções de substituição para Alface:**

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

- **Opções de substituição para Tomate:**

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

Day 6 - 2.900 kcal

22:00 - Ceia

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

• Opções de substituição para Torrada integral:

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

Relatório de nutrientes

Dieta 2900kcal - Modelo 6

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	32.7g	3.9g	101.5g	564 Kcal
Almoço	58.5g	11.4g	154.3g	925 Kcal
Lanche	16.0g	23.2g	81.6g	573 Kcal
Jantar	53.9g	4.8g	94.5g	621 Kcal
Ceia	7.7g	9.2g	29.2g	229 Kcal
Total das refeições	168.7g	52.5g	461.0g	2912 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
18.3g	9.9g	19.0g	0.7g	411.4mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
33.1g	775.7mg	564.1mg	2179.8mg	10.4mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
814.1mg	4815.6mg	3.9mg	10.1mg	61.0mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
807.5mcg	454.0mcg	387.0mcg	1.7mcg	1.7mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.8mg	0.8mg	90.6mg	405.9mg	0.3mcg
Vitamina E	Álcool			
6.6mg	0.0g			

Day 6 - 2.900 kcal

Lista de compras

6- Cardápio 2.900 kcal

Alcatra refogada	Alface	Alface americana
Amêndoas	Arroz branco	Arroz integral cozido
Aveia	Banana	Batata doce
Batata inglesa	Beterraba cozida	Bolo de banana fit
Brócolis cozido	Carne (acém, capa de contrafilé, costela, músculo, paleta, peito) cozida/grelhada/assada com sal	Carne moída
Castanha de caju	Castanha do Brasil	Cenoura cozida
Cenoura crua	Chá	Chá de cidreira
Chá de hortelã	Chá verde	Coxão mole sem gordura cozido
Escondidinho de frango	Feijão carioca cozido	Feijão preto cozido
Filé de frango	Goma de tapioca	Leite de vaca, integral, UHT (média de diferentes amostras)
Morango	Ovo de galinha cozido	Ovo de galinha frito
Purê de batata inglesa	Pão de forma	Pão de forma integral
Queijo minas	Queijo muçarela	Repolho roxo
Requeijão	Rúcula	Salada de frutas - laranja, banana, maçã e mamão
Tomate	Uva Rubi	

Dia 7 - 2.900 kcal

Dieta 2900kcal - Modelo 7

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Goma de tapioca	100g
Queijo minas	50g
Morango	4 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (96g)
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

- Opções de substituição para Goma de tapioca:**

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

- Opções de substituição para Queijo minas:**

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

- Opções de substituição para Morango:**

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

- Opções de substituição para Café coado:**

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

Dia 7 - 2.900 kcal

12:00 - Almoço

Carne moída refogada	155g
Mandioca cozida	315g
Feijão carioca cozido	65g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)
Suco de uva concentrado envasado	180ml

• Opções de substituição para Carne moída refogada:

Acém moído refogado - 210g - **ou** - Contrafilé refogado - 215g - **ou** - Músculo refogado - 235g

• Opções de substituição para Mandioca cozida:

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

• Opções de substituição para Feijão carioca cozido:

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

• Opções de substituição para Alface:

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

• Opções de substituição para Tomate:

Tomate cereja - 5 Unidade(s) (50g) - **ou** - Pimentão verde - 1 Fatia(s) (5g) - **ou** - Pimentão amarelo - 1 Fatia(s) (7g)

• Opções de substituição para Bombom de chocolate:

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

• Opções de substituição para Suco de uva concentrado envasado:

Suco de laranja - 1 Copo americano duplo (240ml) - **ou** - Suco natural de goiaba vermelha - 1 Copo americano duplo (240ml)

Dia 7 - 2.900 kcal

16:00 - Lanche

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

- **Opções de substituição para Mamão:**

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

- **Opções de substituição para Granola:**

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

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

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

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

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

20:00 - Jantar

Carne moída refogada	155g
Mandioca cozida	240g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)

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

Acém moído refogado - 210g - **ou** - Contrafilé refogado - 215g - **ou** - Músculo refogado - 235g

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

Batata inglesa cozida - 565g - **ou** - Batata doce cozida - 275g - **ou** - Macarrão integral cozido - 235g

- **Opções de substituição para Alface:**

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

- **Opções de substituição para Tomate:**

Tomate cereja - 5 Unidade(s) (50g) - **ou** - Pimentão verde - 1 Fatia(s) (5g) - **ou** - Pimentão amarelo - 1 Fatia(s) (7g)

Day 7 - 2.900 kcal

22:00 - Ceia

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

• Opções de substituição para Torrada integral:

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

• Opções de substituição para Requeijão:

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

Relatório de nutrientes

Dieta 2900kcal - Modelo 7

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	10.9g	10.0g	80.2g	450 Kcal
Almoço	44.3g	39.7g	150.4g	1118 Kcal
Lanche	9.7g	15.7g	45.5g	347 Kcal
Jantar	39.6g	33.0g	74.9g	752 Kcal
Ceia	8.2g	10.5g	29.3g	243 Kcal
Total das refeições	112.7g	108.8g	380.3g	2910 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
37.8g	15.1g	35.6g	0.5g	310.3mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
26.0g	970.4mg	456.4mg	1604.4mg	15.4mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1870.0mg	3229.3mg	2.7mg	21.6mg	16.2mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
723.4mcg	337.8mcg	322.3mcg	9.6mcg	1.1mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.3mg	1.6mg	20.1mg	326.3mg	1.0mcg
Vitamina E	Álcool			
14.2mg	0.0g			

Dia 8 - 2.900 kcal

Dieta 2900kcal - Modelo 8

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Goma de tapioca	105g
Queijo minas	40g
Morango	4 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (96g)
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

- Opções de substituição para Goma de tapioca:**

Pão caseiro - 75g - **ou** - Pão de forma - 5 Fatia(s) (125g)

- Opções de substituição para Queijo minas:**

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

- Opções de substituição para Morango:**

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

12:00 - Almoço

Tilápia grelhada	195g
Mandioca cozida	300g
Feijão tropeiro	70g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)
Suco de uva concentrado envasado	180ml

- Opções de substituição para Tilápia grelhada:**

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

- Opções de substituição para Mandioca cozida:**

Batata inglesa cozida - 700g - **ou** - Batata doce cozida - 350g

- Opções de substituição para Feijão tropeiro:**

Feijão carioca cozido - 115g - **ou** - Feijão preto cozido - 115g

- Opções de substituição para Alface:**

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

- Opções de substituição para Tomate:**

Cebola branca - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (10g) - **ou** - Pimentão amarelo - 2 Fatia(s) (14g) - **ou** - Pepino - 1 Colher(es) de sopa picado (29g)

Dia 8 - 2.900 kcal

16:00 - Lanche

Mamão	1 Fatia(s) média(s) (170g)
Granola	35g
Logurte integral	2 Unidade(s) (200g)
Castanha de caju	9 Unidade(s) (22.5g)

- **Opções de substituição para Mamão:**

Maçã Argentina - 1 Unidade(s) média(s) (130g) - ou - Abacaxi - 2 Fatia(s) Média(s) (150g) - ou - Banana - 2 Unidade(s) média(s) (80g)

- **Opções de substituição para Granola:**

Aveia em flocos - 50g - ou - Amaranto - 20g

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

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

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

Castanha do Brasil - 5 Unidade(s) (20g) - ou - Amêndoas - 22 Unidade(s) (22g) - ou - Noz - 20g

20:00 - Jantar

Tilápia grelhada	170g
Mandioca cozida	300g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)

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

File de sardinha cozido - 150g - ou - Pescada branca cozida - 140g - ou - Atum cozido - 130g - ou - Truta cozida - 120g

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

Batata inglesa cozida - 700g - ou - Batata doce cozida - 350g

- **Opções de substituição para Alface:**

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

- **Opções de substituição para Tomate:**

Cebola branca - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (10g) - ou - Pimentão amarelo - 2 Fatia(s) (14g) - ou - Pepino - 1 Colher(es) de sopa picado (29g)

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

Chocolate amargo 50% cacau - 1 Barra(s) pequena(s) (30g) - ou - Chocolate amargo 70% cacau - 1 Barra(s) pequena(s) (30g) - ou - Bombom de avelã - 0.5 Pedaço/ Unidade/ Fatia (M) (25g)

Day 8 - 2.900 kcal

22:00 - Ceia

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

• Opções de substituição para Torrada integral:

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

• Opções de substituição para Requeijão:

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

Relatório de nutrientes

Dieta 2900kcal - Modelo 8

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	9.2g	8.1g	83.8g	440 Kcal
Almoço	57.1g	17.4g	169.1g	1040 Kcal
Lanche	15.6g	24.1g	66.2g	524 Kcal
Jantar	41.5g	10.5g	108.2g	677 Kcal
Ceia	7.7g	9.2g	29.2g	229 Kcal
Total das refeições	131.1g	69.3g	456.4g	2911 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
21.0g	12.3g	20.8g	0.6g	307.4mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
33.1g	1100.8mg	610.1mg	2085.7mg	13.8mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1658.1mg	4301.5mg	3.2mg	9.2mg	205.7mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
745.6mcg	353.9mcg	484.4mcg	7.2mcg	1.5mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.3mg	1.8mg	19.8mg	332.0mg	12.7mcg
Vitamina E	Álcool			
8.0mg	0.0g			

Dia 9 - 2.900 kcal

Dieta 2900kcal - Modelo 9

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Goma de tapioca	110g
Queijo minas	55g
Morango	4 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (96g)
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

• Opções de substituição para Goma de tapioca:

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

• Opções de substituição para Queijo minas:

Requeijão - 40g - **ou** - Queijo minas frescal - 45g

• Opções de substituição para Morango:

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

• Opções de substituição para Café coado:

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

12:00 - Almoço

Tilápia grelhada	200g
Arroz branco cozido	320g
Feijão preto cozido	95g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)
Suco de uva concentrado envasado	180ml

• Opções de substituição para Tilápia grelhada:

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

• Opções de substituição para Arroz branco cozido:

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

• Opções de substituição para Feijão preto cozido:

Feijão carioca cozido - 95g - **ou** - Feijão fradinho cozido - 95g - **ou** - Feijão verde cozido - 120g

• Opções de substituição para Alface:

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

Dia 9 - 2.900 kcal

16:00 - Lanche

Mamão	2 Fatia(s) média(s) (340g)
Granola	35g
Logurte integral	2 Unidade(s) (200g)
Castanha de caju	9 Unidade(s) (22.5g)

- **Opções de substituição para Mamão:**

Maçã Argentina - 1.5 Unidade(s) média(s) (195g) - ou - Kiwi - 3 Unidade(s) (225g) - ou - Banana - 3 Unidade(s) média(s) (120g) - ou - Abacaxi - 4 Fatia(s) Média(s) (300g)

- **Opções de substituição para Granola:**

Aveia em flocos - 50g - ou - Semente de chia - 20g - ou - Farinha de linhaça - 20g

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

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

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

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

20:00 - Jantar

Tilápia grelhada	200g
Arroz branco cozido	300g
Feijão preto cozido	90g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)

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

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

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

Arroz integral com brócolis - 380g - ou - Arroz integral cozido - 360g - ou - Mandioca cozida - 320g - ou - Macarrão cozido - 310g

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

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

- **Opções de substituição para Alface:**

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

- **Opções de substituição para Tomate:**

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

Day 9 - 2.900 kcal

22:00 - Ceia

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

• Opções de substituição para Torrada integral:

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

• Opções de substituição para Requeijão:

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

Relatório de nutrientes

Dieta 2900kcal - Modelo 9

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	11.9g	10.9g	87.4g	491 Kcal
Almoço	58.5g	11.6g	148.5g	921 Kcal
Lanche	16.6g	24.6g	84.4g	597 Kcal
Jantar	56.6g	5.3g	99.0g	662 Kcal
Ceia	7.7g	9.2g	29.2g	229 Kcal
Total das refeições	151.2g	61.6g	448.4g	2901 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
16.8g	10.9g	14.9g	0.6g	281.4mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
41.7g	1124.4mg	498.3mg	2122.9mg	14.1mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1590.0mg	4062.5mg	5.1mg	13.4mg	216.1mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
890.4mcg	421.1mcg	505.2mcg	7.5mcg	1.1mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.2mg	1.3mg	21.0mg	400.0mg	13.8mcg
Vitamina E	Álcool			
4.7mg	0.0g			

Dia 10 - 2.900 kcal

Dieta 2900kcal - Modelo 10

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Goma de tapioca	105g
Queijo minas	35g
Morango	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (72g)
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

- Opções de substituição para Goma de tapioca:**

Pão de forma - 5 Fátia(s) (125g) - **ou** - Pão de forma integral - 4.5 Fátia(s) (112.5g)

- Opções de substituição para Queijo minas:**

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

- Opções de substituição para Morango:**

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

- Opções de substituição para Café coado:**

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

Dia 10 - 2.900 kcal

12:00 - Almoço

Linguiça de frango grelhada	130g
Arroz branco cozido	315g
Feijão carioca cozido	1 Colher servir cheia (35g)
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)
Suco de uva concentrado envasado	180ml

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

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

- Opções de substituição para Arroz branco cozido:**

Mandioca cozida - 335g - **ou** - Macarrão cozido - 320g

- Opções de substituição para Feijão carioca cozido:**

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

- Opções de substituição para Alface:**

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

- Opções de substituição para Tomate:**

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

- Opções de substituição para Bombom de chocolate:**

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

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

Suco de laranja - 1 Copo americano duplo (240ml) - **ou** - Suco natural de goiaba vermelha - 1 Copo americano duplo (240ml)

Dia 10 - 2.900 kcal

16:00 - Lanche

Mamão	1 Fatia(s) média(s) (170g)
Granola	30g
Castanha de caju	9 Unidade(s) (22.5g)
Logurte integral	2 Unidade(s) (200g)

- **Opções de substituição para Mamão:**

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

- **Opções de substituição para Granola:**

Aveia em flocos - 45g - ou - Semente de chia - 20g - ou - Amaranto - 20g

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

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

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

Logurte desnatado natural - 240ml - ou - Leite de cabra integral - 225ml

20:00 - Jantar

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

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

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

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

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

- **Opções de substituição para Alface:**

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

- **Opções de substituição para Tomate:**

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

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

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

Day 10 - 2.900 kcal

22:00 - Ceia

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

• Opções de substituição para Torrada tradicional:

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

• Opções de substituição para Requeijão:

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

Relatório de nutrientes

Dieta 2900kcal - Modelo 10

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	8.1g	7.0g	82.2g	421 Kcal
Almoço	35.0g	31.0g	140.4g	982 Kcal
Lanche	15.0g	22.8g	63.4g	500 Kcal
Jantar	28.4g	26.2g	104.1g	774 Kcal
Ceia	7.1g	8.9g	30.2g	228 Kcal
Total das refeições	93.6g	96.0g	420.4g	2905 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
31.7g	15.9g	28.9g	0.9g	230.4mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
25.2g	870.3mg	320.6mg	1600.2mg	11.3mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
3890.1mg	2851.0mg	2.9mg	10.2mg	20.5mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
638.6mcg	322.3mcg	414.6mcg	2.2mcg	1.1mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.9mg	0.7mg	17.0mg	246.8mg	1.1mcg
Vitamina E	Álcool			
15.3mg	0.0g			

Dia 11 - 2.900 kcal

Dieta 2900kcal - Modelo 11

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Cuscuz de milho cozido com sal	1 Pedaço(s) pequeno(s) (85g)
Ovo de galinha mexido sem óleo	2 Unidade(s) média(s) (100g)
Queijo minas	25g
Morango	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (72g)
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

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

Cuscuz de legumes - 80g - **ou** - Cuscuz paulista - 50g

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

Ovo de galinha cozido - 4 Unidade(s) média(s) (180g) - **ou** - Clara de ovo desidratada pasteurizada - 40g

- Opções de substituição para Queijo minas:**

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

- Opções de substituição para Morango:**

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

- Opções de substituição para Café coado:**

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

Day 11 - 2.900 kcal

12:00 - Almoço

Linguiça de frango grelhada	170g
Arroz branco cozido	260g
Feijão carioca cozido	1 Colher servir cheia (35g)
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)
Suco de uva concentrado envasado	1 Copo Americano duplo (240ml)

• Opções de substituição para Linguiça de frango grelhada:

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

• Opções de substituição para Arroz branco cozido:

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

• Opções de substituição para Feijão carioca cozido:

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

• Opções de substituição para Alface:

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

• Opções de substituição para Tomate:

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

• Opções de substituição para Bombom de chocolate:

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

• Opções de substituição para Suco de uva concentrado envasado:

Suco de laranja - 1 Copo Americano duplo (240ml) - **ou** - Suco natural de goiaba vermelha - 1 Copo Americano duplo (240ml)

Dia 11 - 2.900 kcal

16:00 - Lanche

Mamão	1 Fatia(s) média(s) (170g)
Granola	25g
logurte integral	2 Unidade(s) (200g)
Castanha de caju	7 Unidade(s) (17.5g)

- **Opções de substituição para Mamão:**

Maçã Argentina - 1 Unidade(s) média(s) (130g) - **ou** - Banana - 2 Unidade(s) média(s) (80g) - **ou** - Abacaxi - 2 Fatia(s) Média(s) (150g)

- **Opções de substituição para Granola:**

Aveia em flocos - 35g - **ou** - Farelo de aveia - 50g

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

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

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

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

20:00 - Jantar

Linguiça de frango grelhada	110g
Arroz branco cozido	270g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)

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

Linguiça de porco grelhada - 90g - **ou** - Linguiça calabresa refogada com sal - 90g

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

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

- **Opções de substituição para Alface:**

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

- **Opções de substituição para Tomate:**

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

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

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

Dia 11 - 2.900 kcal

22:00 - Ceia

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

• Opções de substituição para Torrada integral:

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

• Opções de substituição para Requeijão:

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

Relatório de nutrientes

Dieta 2900kcal - Modelo 11

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	23.3g	24.3g	29.4g	424 Kcal
Almoço	40.9g	38.3g	134.2g	1043 Kcal
Lanche	13.5g	19.2g	59.2g	447 Kcal
Jantar	28.6g	27.1g	95.7g	747 Kcal
Ceia	8.2g	10.5g	29.3g	243 Kcal
Total das refeições	114.5g	119.3g	347.8g	2904 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
39.4g	21.6g	35.3g	0.8g	786.6mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
24.6g	936.9mg	348.4mg	2119.5mg	12.2mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
4830.4mg	3147.3mg	2.9mg	12.3mg	57.1mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
732.4mcg	435.2mcg	518.4mcg	3.7mcg	1.1mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.3mg	0.8mg	19.5mg	259.4mg	4.1mcg
Vitamina E	Álcool			
19.8mg	0.0g			

Dia 12 - 2.900 kcal

Dieta 2900kcal - Modelo 12

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Cuscuz de milho cozido com sal	2 Pedaço(s) pequeno(s) (170g)
Ovo de galinha frito	3 Unidade(s) média(s) (150g)
Queijo minas	35g
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

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

Pão bisnaguinha - 3 Unidade(s) (60g) - **ou** - Cuscuz de legumes - 160g - **ou** - Pão de forma - 3 Fati(a)s (75g)

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

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

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

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

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

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

Dia 12 - 2.900 kcal

12:00 - Almoço

Patinho grelhado	140g
Arroz branco cozido	335g
Feijão carioca cozido	70g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Suco de uva concentrado envasado	1 Copo americano duplo (240ml)

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

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

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

Arroz integral cozido - 400g - **ou** - Arroz integral com brócolis - 420g - **ou** - Arroz com brócolis - 370g

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

Feijão preto cozido - 70g - **ou** - Lentilha cozida - 50g - **ou** - Grão de bico cozido - 30g

- **Opções de substituição para Alface:**

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

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

Suco de laranja - 1 Copo americano duplo (240ml) - **ou** - Suco natural de goiaba vermelha - 1 Copo americano duplo (240ml)

16:00 - Lanche

Banana	2 Unidade(s) média(s) (80g)
Aveia	25g
Castanha de caju	7 Unidade(s) (17.5g)
Logurte integral	1 Unidade(s) (100g)

- **Opções de substituição para Banana:**

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

- **Opções de substituição para Aveia:**

Farelo de aveia - 40g - **ou** - Semente de linhaça - 17g - **ou** - Semente de chia - 17g

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

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

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

Logurte desnatado natural - 120ml - **ou** - Leite de cabra integral - 0.5 Copo americano duplo (120ml) - **ou** - Queijo minas - 1 Fátia(s) média(s) (30g)

Day 12 - 2.900 kcal

20:00 - Jantar

Patinho grelhado	140g
Arroz branco cozido	330g
Feijão carioca cozido	65g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)

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

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

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

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

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

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

- **Opções de substituição para Alface:**

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

22:00 - Ceia

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

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

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

- **Opções de substituição para Requeijão:**

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

Day 12 - 2.900 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 2900kcal - Modelo 12

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	34.2g	35.8g	46.8g	638 Kcal
Almoço	62.2g	11.3g	140.9g	913 Kcal
Lanche	11.2g	12.2g	53.9g	359 Kcal
Jantar	61.8g	11.3g	103.5g	764 Kcal
Ceia	7.7g	9.2g	29.2g	229 Kcal
Total das refeições	177.0g	79.7g	374.3g	2903 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
25.8g	12.3g	22.9g	0.8g	1151.2mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
30.3g	767.1mg	366.3mg	2380.4mg	19.8mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1372.2mg	3107.6mg	1.8mg	33.1mg	67.5mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
509.5mcg	316.8mcg	461.4mcg	13.9mcg	0.8mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.0mg	0.5mg	10.5mg	67.2mg	4.3mcg
Vitamina E	Álcool			
5.1mg	0.0g			

Dia 13 - 2.900 kcal

Dieta 2900kcal - Modelo 13

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

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

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

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

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

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

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

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

12:00 - Almoço

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

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

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

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

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

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

Feijão preto cozido - 130g - ou - Feijão branco cozido - 70g - ou - Lentilha cozida - 95g

- **Opções de substituição para Alface:**

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

- **Opções de substituição para Tomate:**

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

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

Suco de laranja - 1 Copo americano duplo (240ml) - ou - Suco natural de goiaba vermelha - 1 Copo americano duplo (240ml)

Day 13 - 2.900 kcal

20:00 - Jantar

Patinho grelhado	130g
Arroz branco cozido	350g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (32g)

- Opções de substituição para Patinho grelhado:**

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

- Opções de substituição para Arroz branco cozido:**

Arroz integral com brócolis - 435g - **ou** - Arroz integral cozido - 420g - **ou** - Arroz com brócolis - 380g

- Opções de substituição para Alface:**

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

- Opções de substituição para Tomate:**

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

22:00 - Ceia

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

- Opções de substituição para Torrada integral:**

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

- Opções de substituição para Requeijão:**

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

Day 13 - 2.900 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 2900kcal - Modelo 13

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	30.2g	29.5g	51.0g	588 Kcal
Almoço	61.9g	11.0g	152.7g	945 Kcal
Lanche	11.4g	13.7g	60.8g	401 Kcal
Jantar	56.0g	10.3g	100.4g	728 Kcal
Ceia	8.2g	10.5g	29.3g	243 Kcal
Total das refeições	167.6g	74.9g	394.3g	2906 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
24.2g	10.7g	22.0g	1.4g	872.2mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
29.0g	757.5mg	393.4mg	2218.3mg	21.9mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1482.9mg	3310.1mg	2.0mg	31.0mg	52.8mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
528.5mcg	308.1mcg	435.1mcg	12.5mcg	1.0mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.9mg	0.5mg	9.6mg	81.5mg	2.9mcg
Vitamina E	Álcool			
4.7mg	0.0g			

Dia 14 - 2.900 kcal

Dieta 2900kcal - Modelo 14

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

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

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

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

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

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

12:00 - Almoço

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

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

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

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

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

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

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

- **Opções de substituição para Alface:**

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

- **Opções de substituição para Tomate:**

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

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

Suco de laranja - 1 Copo americano duplo (240ml) - ou - Suco natural de goiaba vermelha - 1 Copo americano duplo (240ml)

Dia 14 - 2.900 kcal

16:00 - Lanche

logurte natural	2 Unidade(s) (200g)
Banana	2 Unidade(s) média(s) (80g)
Castanha de caju	7 Unidade(s) (17.5g)
Granola	20g

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

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

- **Opções de substituição para Banana:**

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

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

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

- **Opções de substituição para Granola:**

Aveia em flocos - 30g - **ou** - Farelo de aveia - 40g - **ou** - Amaranto - 17g - **ou** - Semente de chia - 17g

20:00 - Jantar

Patinho grelhado	130g
Macarrão cozido	285g
Feijão carioca cozido	60g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (32g)

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

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

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

Arroz branco cozido - 285g - **ou** - Macarrão integral cozido - 285g - **ou** - Arroz integral cozido - 330g

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

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

- **Opções de substituição para Alface:**

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

- **Opções de substituição para Tomate:**

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

Dia 14 - 2.900 kcal

22:00 - Ceia

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

• Opções de substituição para Torrada integral:

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

• Opções de substituição para Requeijão:

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

Relatório de nutrientes

Dieta 2900kcal - Modelo 14

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	37.8g	37.6g	69.7g	764 Kcal
Almoço	61.0g	11.3g	124.8g	820 Kcal
Lanche	14.7g	18.1g	47.3g	398 Kcal
Jantar	60.1g	11.2g	89.0g	678 Kcal
Ceia	8.2g	10.5g	29.3g	243 Kcal
Total das refeições	181.7g	88.7g	360.0g	2903 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
28.2g	16.3g	26.6g	1.6g	1145.1mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
25.2g	877.9mg	401.2mg	2607.6mg	28.9mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1697.8mg	3671.0mg	2.2mg	30.3mg	89.2mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
600.8mcg	404.4mcg	888.1mcg	13.6mcg	1.4mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.6mg	0.5mg	15.2mg	83.7mg	4.4mcg
Vitamina E	Álcool			
5.9mg	0.0g			

Dia 15 - 2.900 kcal

Dieta 2900kcal - Modelo 15

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

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

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

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

- Opções de substituição para Carne moída:**

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

12:00 - Almoço

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

- Opções de substituição para Patinho grelhado:**

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

- Opções de substituição para Arroz branco cozido:**

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

- Opções de substituição para Feijão carioca cozido:**

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

- Opções de substituição para Alface:**

Almeirão - 1 Folha(s) (12g) - **ou** - Agrião - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (14g) - **ou** - Repolho roxo cru - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (10g) - **ou** - Couve cozida - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (20g)

- Opções de substituição para Tomate:**

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

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

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

Dia 15 - 2.900 kcal

16:00 - Lanche

Banana	2 Unidade(s) média(s) (80g)
Aveia	35g
Castanha de caju	9 Unidade(s) (22.5g)
Iogurte natural	2 Unidade(s) (200g)

- **Opções de substituição para Banana:**

Mamão - 1 Fati(a)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:**

Farelo de aveia - 50g - ou - Semente de linhaça - 17g - ou - Semente de chia - 17g

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

Castanha do Brasil - 5 Unidade(s) (20g) - ou - Amêndoas - 18 Unidade(s) (18g) - ou - Noz - 18g

20:00 - Jantar

Patinho grelhado	100g
Arroz branco cozido	320g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fati(a)s média(s) (45g)

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

Maminha grelhada - 145g - ou - Miolo de alcatra grelhada - 90g

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

Arroz com brócolis - 350g - ou - Arroz integral cozido - 385g

- **Opções de substituição para Alface:**

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

- **Opções de substituição para Tomate:**

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

Day 15 - 2.900 kcal

22:00 - Ceia

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

• Opções de substituição para Torrada integral:

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

• Opções de substituição para Requeijão:

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

Relatório de nutrientes

Dieta 2900kcal - Modelo 15

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	35.6g	22.8g	73.5g	638 Kcal
Almoço	66.1g	12.1g	143.3g	944 Kcal
Lanche	18.5g	17.9g	60.5g	464 Kcal
Jantar	44.6g	8.1g	92.3g	629 Kcal
Ceia	7.7g	9.2g	29.2g	229 Kcal
Total das refeições	172.5g	70.1g	398.8g	2904 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
25.2g	8.0g	23.5g	0.9g	421.3mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
27.9g	829.4mg	432.7mg	1986.5mg	22.0mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
2218.4mg	3415.3mg	2.0mg	34.4mg	15.8mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
438.9mcg	254.6mcg	398.4mcg	13.5mcg	1.0mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.2mg	0.9mg	14.2mg	84.1mg	0.5mcg
Vitamina E	Álcool			
5.2mg	0.0g			

Dia 16 - 2.900 kcal

Dieta 2900kcal - Modelo 16

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

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

- **Opções de substituição para Banana:**

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

- **Opções de substituição para Aveia:**

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

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

Logurte desnatado natural - 240ml - ou - Queijo minas - 2 Fati(a)s média(s) (60g)

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

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

12:00 - Almoço

Patinho grelhado	130g
Arroz branco cozido	330g
Feijão carioca cozido	110g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (16g)
Suco de uva concentrado envasado	180ml
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)

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

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

Feijão preto cozido - 110g - ou - Lentilha cozida - 70g

- **Opções de substituição para Alface:**

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

- **Opções de substituição para Tomate:**

Tomate cereja - 4 Unidade(s) (40g) - ou - Pepino - 1 Colher(es) de sopa picado (29g) - ou - Cebola branca - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (10g)

Dia 16 - 2.900 kcal

16:00 - Lanche

Pão de forma tradicional	4.5 Fatia(s) (112.5g)
Ovo de galinha frito	2 Unidade(s) média(s) (100g)
Queijo minas	40g
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

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

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

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

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

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

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

20:00 - Jantar

Patinho grelhado	130g
Arroz branco cozido	290g
Feijão carioca cozido	100g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (16g)

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

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

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

Arroz integral com brócolis - 365g - ou - Arroz integral cozido - 345g - ou - Arroz com brócolis - 315g

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

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

- **Opções de substituição para Alface:**

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

- **Opções de substituição para Tomate:**

Tomate cereja - 4 Unidade(s) (40g) - ou - Cebola branca - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (10g) - ou - Pepino - 1 Colher(es) de sopa picado (29g)

Day 16 - 2.900 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 2900kcal - Modelo 16

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	18.3g	18.3g	79.3g	540 Kcal
Almoço	61.7g	17.0g	154.1g	1007 Kcal
Lanche	34.3g	29.0g	61.1g	636 Kcal
Jantar	59.1g	10.7g	98.2g	719 Kcal
Total das refeições	173.4g	74.9g	392.8g	2901 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
24.8g	10.7g	21.9g	0.7g	858.7mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
37.3g	931.1mg	464.8mg	2266.1mg	23.0mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1456.9mg	3622.4mg	2.2mg	32.4mg	51.3mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
459.5mcg	247.1mcg	535.1mcg	12.9mcg	1.0mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.0mg	0.6mg	11.2mg	59.8mg	2.8mcg
Vitamina E	Álcool			
4.6mg	0.0g			

Dia 17 - 2.900 kcal

Dieta 2900kcal - Modelo 17

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

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

- **Opções de substituição para Banana:**

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

- **Opções de substituição para Aveia:**

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

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

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

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

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

12:00 - Almoço

Patinho grelhado	140g
Arroz branco cozido	335g
Feijão carioca cozido	130g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)
Suco de uva concentrado envasado	180ml
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)

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

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

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

Arroz integral cozido - 400g - ou - Arroz com brócolis - 365g

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

Feijão preto cozido - 130g - ou - Lentilha cozida - 80g

- **Opções de substituição para Alface:**

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

- **Opções de substituição para Tomate:**

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

Day 17 - 2.900 kcal

16:00 - Lanche

Pão de forma tradicional	3.5 Fatia(s) (87.5g)
Carne moída	70g
Queijo minas	45g
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

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

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

- Opções de substituição para Carne moída:**

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

- Opções de substituição para Queijo minas:**

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

- Opções de substituição para Café coado:**

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

Dia 17 - 2.900 kcal

20:00 - Jantar

Patinho grelhado	125g
Arroz branco cozido	305g
Feijão carioca cozido	130g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)

- Opções de substituição para Patinho grelhado:**

Maminha grelhada - 180g - **ou** - Miolo de alcatra grelhada - 110g

- Opções de substituição para Arroz branco cozido:**

Arroz integral cozido - 365g - **ou** - Arroz com brócolis - 335g

- Opções de substituição para Feijão carioca cozido:**

Feijão preto cozido - 130g - **ou** - Lentilha cozida - 95g

- Opções de substituição para Alface:**

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

- Opções de substituição para Tomate:**

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

Dia 17 - 2.900 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 2900kcal - Modelo 17

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	18.3g	18.3g	79.3g	540 Kcal
Almoço	66.7g	17.9g	159.7g	1054 Kcal
Lanche	34.1g	25.3g	47.7g	554 Kcal
Jantar	59.4g	10.5g	108.1g	753 Kcal
Total das refeições	178.4g	72.0g	394.8g	2901 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
25.0g	7.7g	23.0g	0.7g	411.2mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
41.5g	896.4mg	479.8mg	2027.3mg	22.9mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1369.8mg	3859.4mg	2.3mg	35.2mg	10.7mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
429.6mcg	178.3mcg	503.9mcg	13.9mcg	1.0mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.8mg	0.8mg	15.4mg	69.3mg	0.2mcg
Vitamina E	Álcool			
6.0mg	0.0g			

Dia 18 - 2.900 kcal

Dieta 2900kcal - Modelo 18

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Mamão	3 Fatia(s) média(s) (510g)
Granola	40g
logurte integral	2 Unidade(s) (200g)
Castanha de caju	11 Unidade(s) (27.5g)

• **Opções de substituição para Mamão:**

Banana - 4 Unidade(s) média(s) (160g) - **ou** - Maçã Argentina - 2.5 Unidade(s) média(s) (325g)

• **Opções de substituição para Granola:**

Aveia em flocos - 55g

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

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

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

Castanha do Brasil - 6 Unidade(s) (24g) - **ou** - Amêndoas - 20 Unidade(s) (20g) - **ou** - Noz - 20g

Day 18 - 2.900 kcal

12:00 - Almoço

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

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

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

• Opções de substituição para Mandioca cozida:

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

• Opções de substituição para Feijão carioca cozido:

Feijão preto cozido - 125g - **ou** - Lentilha cozida - 85g

• Opções de substituição para Alface:

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

• Opções de substituição para Tomate:

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

• Opções de substituição para Suco de uva concentrado envasado:

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

• Opções de substituição para Bombom de chocolate:

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

Dia 18 - 2.900 kcal

16:00 - Lanche

Goma de tapioca	120g
Frango desfiado	60g
Maçã	1 Unidade(s) média(s) (130g)
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

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

Pão de forma integral - 5 Fátia(s) (125g) - **ou** - Pão de forma - 5.5 Fátia(s) (137.5g) - **ou** - Pão sírio - 2 Unidade(s) (120g)

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

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

- **Opções de substituição para Maçã:**

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

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

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

20:00 - Jantar

Peito de frango sem pele grelhado	130g
Mandioca cozida	330g
Feijão carioca cozido	120g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fátia(s) média(s) (45g)

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

Filé de frango grelhado - 105g - **ou** - Frango inteiro sem pele com sal grelhado/assado - 110g - **ou** - Sobrecoxa de frango sem pele assada - 85g

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

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

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

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

- **Opções de substituição para Alface:**

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

- **Opções de substituição para Tomate:**

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

Day 18 - 2.900 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 2900kcal - Modelo 18

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	19.1g	28.5g	106.9g	724 Kcal
Almoço	58.0g	11.5g	167.2g	966 Kcal
Lanche	20.3g	2.6g	108.7g	532 Kcal
Jantar	50.1g	4.8g	118.8g	684 Kcal
Total das refeições	147.5g	47.4g	501.5g	2907 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
17.4g	11.1g	15.2g	0.3g	320.3mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
50.1g	723.5mg	658.2mg	2001.1mg	12.0mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
348.6mg	5345.2mg	5.5mg	10.3mg	55.2mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
953.4mcg	500.3mcg	604.6mcg	1.5mcg	1.8mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.8mg	0.8mg	78.8mg	546.5mg	0.1mcg
Vitamina E	Álcool			
7.6mg	0.0g			

Dia 19 - 2.900 kcal

Dieta 2900kcal - Modelo 19

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

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

- **Opções de substituição para Mamão:**

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

- **Opções de substituição para Granola:**

Aveia em flocos - 55g

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

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

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

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

12:00 - Almoço

Linguiça de frango grelhada	150g
Arroz branco cozido	350g
Feijão carioca cozido	100g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)
Suco de uva concentrado envasado	1 Copo americano duplo (240ml)
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)

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

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

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

Macarrão cozido - 360g - ou - Mandioca cozida - 375g

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

Feijão preto cozido - 100g - ou - Grão de bico cozido - 40g

- **Opções de substituição para Alface:**

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

- **Opções de substituição para Tomate:**

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

Dia 19 - 2.900 kcal

16:00 - Lanche

Cuscuz de milho cozido com sal	3 Pedaço(s) pequeno(s) (255g)
Queijo minas	50g
Morango	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (72g)
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

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

Cuscuz de legumes - 235g - **ou** - Cuscuz paulista - 155g

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

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

- **Opções de substituição para Morango:**

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

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

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

20:00 - Jantar

Peito de frango sem pele grelhado	140g
Arroz branco cozido	310g
Feijão carioca cozido	100g
Alface	4 Folha(s) média(s) (40g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)

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

Filé de frango grelhado - 115g - **ou** - Frango inteiro sem pele com sal grelhado/assado - 120g

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

Macarrão cozido - 320g - **ou** - Mandioca cozida - 330g

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

Feijão preto cozido - 100g - **ou** - Grão de bico cozido - 40g

- **Opções de substituição para Alface:**

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

- **Opções de substituição para Tomate:**

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

Day 19 - 2.900 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 2900kcal - Modelo 19

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	17.2g	25.9g	87.2g	622 Kcal
Almoço	42.6g	35.1g	169.2g	1156 Kcal
Lanche	15.9g	11.6g	71.2g	441 Kcal
Jantar	58.2g	4.8g	104.8g	688 Kcal
Total das refeições	134.0g	77.4g	432.5g	2906 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
24.3g	15.2g	19.5g	0.3g	263.2mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
46.3g	922.9mg	423.9mg	1944.3mg	11.8mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
2920.0mg	3787.7mg	4.3mg	12.3mg	36.4mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
918.2mcg	415.2mcg	701.0mcg	1.8mcg	1.3mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.9mg	0.8mg	47.7mg	399.8mg	0.7mcg
Vitamina E	Álcool			
12.9mg	0.0g			

Dia 20 - 2.900 kcal

Dieta 2900kcal - Modelo 20

Planejamento alimentar

07:30 - Café-da-manhã

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

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

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

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

Pão de forma - 4 Fatia(s) (100g)

• **Opções de substituição para Ricota:**

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

12:00 - Almoço

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

• **Opções de substituição para Rúcula:**

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

• **Opções de substituição para Tomate:**

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

• **Opções de substituição para Cebola:**

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

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

Miolo de alcatra grelhada - 150g

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

Arroz branco cozido - 260g

Day 20 - 2.900 kcal

15:00 - Lanche

Banana	3 Unidade(s) grande(s) (165g)
Aveia	40g
Castanha de caju	7 Unidade(s) (17.5g)

- **Opções de substituição para Banana:**

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

- **Opções de substituição para Aveia:**

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

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

Castanha do Brasil - 4 Unidade(s) (16g) - **ou** - Amêndoas - 16 Unidade(s) (16g)

Day 20 - 2.900 kcal

19:00 - Jantar

Alface americana	4 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (32g)
Beterraba cozida	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (60g)
Cenoura cozida	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (75g)
Filé de frango grelhado	175g
Purê de batata inglesa	305g
Feijão preto cozido	60g
Suco de uva concentrado envasado	200ml

• Opções de substituição para Alface americana:

Agrião - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (21g) - **ou** - Almeirão - 3 Folha(s) (36g)

• Opções de substituição para Beterraba cozida:

Cenoura cozida - 1 Unidade(s) pequena(s) (45g) - **ou** - Abobrinha italiana cozida sem sal - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (120g)

• Opções de substituição para Cenoura cozida:

Beterraba cozida - 3 Fatia(s) pequena(s) (18g) - **ou** - Cebola branca cozida - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (30g)

• Opções de substituição para Filé de frango grelhado:

Miolo de alcatra grelhada - 130g

• Opções de substituição para Purê de batata inglesa:

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

• Opções de substituição para Feijão preto cozido:

Feijão carioca cozido - 60g

• Opções de substituição para Suco de uva concentrado envasado:

Suco de laranja - 1 Copo americano duplo (240ml) - **ou** - Suco natural de goiaba vermelha - 1 Copo americano duplo (240ml)

Dia 20 - 2.900 kcal

22:00 - Ceia

logurte integral	2 Pedaço/ Unidade/ Fatia (M) (200g)
Semente de linhaça	15g

• Opções de substituição para logurte integral:

logurte desnatado natural - 240ml - **ou** - Queijo minas - 60g

• Opções de substituição para Semente de linhaça:

Semente de chia - 10g - **ou** - Semente de abóbora - 15g

Relatório de nutrientes

Dieta 2900kcal - Modelo 20

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café-da-manhã	32.9g	19.9g	54.6g	520 Kcal
Almoço	74.0g	22.0g	137.6g	1021 Kcal
Lanche	11.4g	11.5g	75.5g	434 Kcal
Jantar	61.0g	17.4g	81.2g	711 Kcal
Ceia	8.4g	9.2g	28.3g	218 Kcal
Total das refeições	187.7g	80.0g	377.2g	2903 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
26.3g	21.3g	24.6g	0.6g	849.5mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
48.4g	990.1mg	636.1mg	2296.1mg	18.6mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
2645.3mg	4580.6mg	3.1mg	16.1mg	140.7mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
1114.2mcg	675.8mcg	444.6mcg	3.6mcg	1.7mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.4mg	3.6mg	53.8mg	140.1mg	3.6mcg
Vitamina E	Álcool			
16.7mg	0.0g			

Dia 21 - 2.900 kcal

Dieta 2900kcal Vegetariano - Modelo 18

Planejamento alimentar

08:00 - Café-da-manhã

Café coado (suave)	1 Xícara chá (200ml)
Pão sírio	1 Unidade(s) (60g)
Tahini (pasta de gergelim)	1.5 Colher(es) de sopa (30g)
Tomate	2 Unidade(s) pequena(s) (100g)
Manjericão	2 Colher sopa cheia (12g)
Proteína isolada do arroz e ervilha	40g
Leite de arroz	1 Copo(s) duplo(s) cheio(s) (240ml)
Maçã	1 Unidade(s) média(s) (130g)
Canela em pó	1 Colher café cheia (4g)

12:00 - Almoço

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

Dia 21 - 2.900 kcal

16:00 - Lanche

Pão de forma integral	2 Fatia(s) (50g)
Tofu	45g
Alface	1 Folha(s) pequena(s) (5g)
Tomate	1 Fatia(s) média(s) (15g)
Orégano	1 Colher café cheia (4g)
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)
Castanha do Brasil	5 Unidade(s) (20g)
Suco de laranja	1 Copo americano duplo (240ml)

20:00 - Jantar

Espinafre refogado	2 Pegador(es) (50g)
Cebola branca cozida	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (20g)
Ervilha em vagem refogada	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (90g)
Semente de abóbora	30g
Batata doce assada	220g
Feijão fradinho cozido	140g
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)
Suco de uva concentrado envasado	180ml

Day 21 - 2.900 kcal

22:30 - Ceia

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

Relatório de nutrientes

Dieta 2900kcal Vegetariano - Modelo 18

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café-da-manhã	45.8g	21.2g	93.2g	725 Kcal
Almoço	27.6g	16.3g	93.4g	577 Kcal
Lanche	13.7g	24.6g	53.0g	472 Kcal
Jantar	24.4g	19.7g	156.3g	831 Kcal
Ceia	8.3g	8.6g	54.3g	300 Kcal
Total das refeições	120.0g	90.4g	450.0g	2906 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
38.0g	25.9g	15.1g	0.2g	0.0mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
99.4g	1309.9mg	866.1mg	1945.4mg	27.3mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1479.6mg	6203.7mg	5.7mg	19.4mg	731.7mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
3165.8mcg	1611.6mcg	1081.7mcg	0.0mcg	2.4mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.2mg	1.8mg	16.2mg	477.2mg	2.4mcg
Vitamina E	Álcool			
16.5mg	0.0g			

Dia 21 - 2.900 kcal

Hambúrguer vegano de lentilha

Receita culinária

Rendimento: 2 porção(ões).

Ingredientes:

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

Forma de preparo:

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

LISTA DE TAREFAS

MATERIAL DE TREINAMENTO

Segunda

-
-
-
-
-
-

Terça

-
-
-
-
-
-

Quarta

-
-
-
-
-
-

Quinta

-
-
-
-
-
-

Sexta

-
-
-
-
-
-

Sábado e Domingo

-
-
-
-
-
-