



MÉTODO
DE EMAGRECIMENTO
GDF



CARDÁPIO 3000 kcal
MÉTODO GDF



Aviso Importante!

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

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

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

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

Introdução

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

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

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

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

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



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

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

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

Dia 1 - 3.000 kcal

Dieta 3000kcal - 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	130g
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 - 130g - **ou** - Lentilha cozida - 80g

• **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)

Dia 1 - 3.000 kcal

16:00 - Lanche

Banana	2 Unidade(s) média(s) (80g)
Aveia	25g
Castanha de caju	9 Unidade(s) (22.5g)
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 - 35g - **ou** - Semente de linhaça - 20g - **ou** - Semente de chia - 20g

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

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

- **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 - 3.000 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 3000kcal - Modelo 1

Refeição	Proteínas	Lípídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	45.1g	40.5g	68.2g	810 Kcal
Almoço	62.8g	11.2g	108.4g	776 Kcal
Lanche	15.2g	16.5g	66.3g	463 Kcal
Jantar	59.4g	10.9g	95.7g	717 Kcal
Ceia	5.4g	13.4g	27.0g	238 Kcal
Total das refeições	188.0g	92.5g	365.5g	3004 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
30.8g	14.0g	25.0g	0.7g	1143.2mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
39.0g	1158.2mg	465.0mg	2610.7mg	23.4mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1721.6mg	3958.8mg	2.0mg	34.1mg	81.8mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
616.3mcg	369.9mcg	621.5mcg	14.6mcg	0.8mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.5mg	0.4mg	13.0mg	31.7mg	6.1mcg
Vitamina E	Álcool			
5.4mg	0.0g			

Dia 2 - 3.000 kcal

Dieta 3000kcal - 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	110g
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 - 145g - **ou** - Pernil de porco grelhado/assado com sal - 120g - **ou** - Costela de porco assada - 75g

- **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 - 3.000 kcal

16:00 - Lanche

Banana	2 Unidade(s) média(s) (80g)
Granola	35g
Castanha de caju	9 Unidade(s) (22.5g)
Iogurte integral	1 Unidade(s) (100g)

• Opções de substituição para Banana:

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

• Opções de substituição para Granola:

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

• Opções de substituição para Castanha de caju:

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

• Opções de substituição para Iogurte integral:

Iogurte desnatado natural - 130ml - **ou** - Queijo minas - 1 Fatia(s) média(s) (30g) - **ou** - Leite de cabra integral - 0.5 Copo americano duplo (120ml) - **ou** - Iogurte 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 - 3.000 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 3000kcal - Modelo 2

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	50.6g	16.4g	66.4g	607 Kcal
Almoço	44.8g	26.4g	122.5g	906 Kcal
Lanche	12.5g	21.7g	58.5g	463 Kcal
Jantar	41.0g	24.6g	112.6g	834 Kcal
Ceia	7.7g	8.4g	25.1g	200 Kcal
Total das refeições	156.6g	97.5g	385.0g	3011 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
30.8g	11.6g	29.9g	0.6g	265.2mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
34.6g	1204.0mg	415.8mg	2034.2mg	14.0mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1329.3mg	3688.1mg	1.7mg	15.4mg	18.2mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
492.1mcg	129.3mcg	380.6mcg	2.7mcg	2.4mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.0mg	0.9mg	12.9mg	24.9mg	4.5mcg
Vitamina E	Álcool			
4.0mg	0.0g			

Dia 3 - 3.000 kcal

Dieta 3000kcal - 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 - 3.000 kcal

12:00 - Almoço

Peito de frango sem pele grelhado	120g
Arroz branco cozido	400g
Feijão carioca cozido	90g
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 - 90g - **ou** - Lentilha cozida - 65g

• Opções de substituição para Alface:

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

• Opções de substituição para Tomate:

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

16:00 - Lanche

Banana	2 Unidade(s) média(s) (80g)
Granola	45g
Castanha de caju	11 Unidade(s) (27.5g)
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) - **ou** - Mamão - 1 Fatia(s) média(s) (170g)

• Opções de substituição para Granola:

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

• Opções de substituição para Castanha de caju:

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

• Opções de substituição para Iogurte integral:

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

Dia 3 - 3.000 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)

Dia 3 - 3.000 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 3000kcal - Modelo 3

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	45.9g	15.9g	66.4g	585 Kcal
Almoço	54.2g	10.5g	143.8g	886 Kcal
Lanche	17.8g	28.8g	76.4g	616 Kcal
Jantar	51.4g	4.1g	117.7g	716 Kcal
Ceia	7.7g	8.4g	25.1g	200 Kcal
Total das refeições	177.0g	67.7g	429.5g	3002 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
17.2g	11.5g	14.9g	0.5g	298.0mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
39.7g	1245.9mg	441.9mg	2361.7mg	14.2mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1376.6mg	4032.6mg	1.8mg	13.7mg	52.3mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
517.3mcg	153.8mcg	433.2mcg	1.4mcg	1.1mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.8mg	0.8mg	67.5mg	25.0mg	0.1mcg
Vitamina E	Álcool			
4.3mg	0.0g			

Dia 4 - 3.000 kcal

Dieta 3000kcal - Modelo 4

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Pão de forma tradicional	4 Fatia(s) (100g)
Frango desfiado	75g
Queijo minas	40g
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 - 35g - **ou** - Queijo minas frescal - 40g

- **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	160g
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 - 130g - **ou** - Frango inteiro sem pele com sal grelhado/assado - 135g - **ou** - Sobrecoxa de frango sem pele assada - 105g

- **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 - 3.000 kcal

16:00 - Lanche

Granola	35g
Mamão	2 Fatia(s) média(s) (340g)
Castanha de caju	9 Unidade(s) (22.5g)
Iogurte 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 - 3 Unidade(s) média(s) (120g) - **ou** - Maçã - 2 Unidade(s) média(s) (260g)

• Opções de substituição para Castanha de caju:

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

• Opções de substituição para Iogurte integral:

Iogurte 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)

Dia 4 - 3.000 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 3000kcal - Modelo 4

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	40.9g	12.5g	53.5g	483 Kcal
Almoço	71.8g	12.6g	143.3g	946 Kcal
Lanche	16.6g	24.6g	84.4g	597 Kcal
Jantar	66.8g	6.1g	121.1g	779 Kcal
Ceia	9.4g	10.1g	20.4g	205 Kcal
Total das refeições	205.4g	65.9g	422.7g	3010 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
16.5g	11.3g	15.5g	0.7g	360.3mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
41.2g	1269.6mg	453.1mg	2625.9mg	21.8mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1207.9mg	4702.4mg	4.3mg	12.0mg	73.0mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
930.4mcg	367.4mcg	1077.2mcg	1.5mcg	1.7mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.0mg	0.6mg	95.2mg	297.7mg	0.1mcg
Vitamina E	Álcool			
6.3mg	0.0g			

Dia 5 - 3.000 kcal

Dieta 3000kcal - Modelo 5

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Pão de forma tradicional	6 Fatia(s) (150g)
Frango desfiado	50g
Queijo minas	55g
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

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

Pão de forma integral - 6 Fatia(s) (150g) - **ou** - Pão francês - 2.5 Unidade(s) (125g) - **ou** - Goma de tapioca - 125g

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

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

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

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

12:00 - Almoço

Lombo de porco assado	130g
Arroz branco cozido	295g
Feijão carioca cozido	130g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)
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 - 3.000 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:

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 - 5 Unidade(s) (20g) - **ou** - Amêndoa - 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

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 - 3.000 kcal

22:00 - Ceia

Queijo minas	45g
Maçã	1.5 Unidade(s) média(s) (195g)

• 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 - 3 Unidade(s) pequena(s) (270g) - **ou** - Mamão - 1.5 Fatia(s) média(s) (255g) - **ou** - Maçã verde - 1.5 Unidade(s) pequena(s) (255g) - **ou** - Banana - 3 Unidade(s) média(s) (120g)

Relatório de nutrientes

Dieta 3000kcal - Modelo 5

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	40.5g	15.7g	79.3g	612 Kcal
Almoço	61.8g	15.9g	148.0g	969 Kcal
Lanche	15.0g	22.8g	63.4g	500 Kcal
Jantar	57.6g	9.4g	94.9g	692 Kcal
Ceia	8.7g	9.5g	30.6g	234 Kcal
Total das refeições	183.6g	73.3g	416.3g	3007 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
20.3g	10.4g	18.4g	0.5g	329.8mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
41.8g	1385.1mg	464.6mg	2224.8mg	15.3mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1583.4mg	4260.5mg	3.2mg	15.2mg	20.5mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
767.8mcg	272.7mcg	531.8mcg	3.0mcg	3.0mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.1mg	1.0mg	38.9mg	200.0mg	1.0mcg
Vitamina E	Álcool			
4.6mg	0.0g			

Dia 6 - 3.000 kcal

Dieta 3000kcal - Modelo 6

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

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

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

Pão de forma integral - 5 Fatia(s) (125g) - **ou** - Pão de forma - 5.5 Fatia(s) (137.5g) - **ou** - Pão sírio - 2 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 - 3.000 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 - 3.000 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** - Amêndoa - 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	330g
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 - 775g - **ou** - Batata doce cozida - 375g - **ou** - Macarrão integral cozido - 320g

• Opções de substituição para Alface:

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

• Opções de substituição para Tomate:

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

Dia 6 - 3.000 kcal

22:00 - Ceia

Torrada integral	5 Unidade(s) (50g)
Requeijão	25g

• Opções de substituição para Torrada integral:

Torrada tradicional - 5 Unidade(s) (50g) - **ou** - Pão de forma integral - 3 Fatia(s) (75g) - **ou** - Pão de forma tradicional - 3 Fatia(s) (75g)

• Opções de substituição para Requeijão:

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

Relatório de nutrientes

Dieta 3000kcal - Modelo 6

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	32.7g	3.9g	108.7g	593 Kcal
Almoço	58.5g	11.4g	154.3g	925 Kcal
Lanche	16.0g	23.2g	81.6g	573 Kcal
Jantar	54.0g	4.9g	100.4g	645 Kcal
Ceia	9.0g	9.9g	36.3g	269 Kcal
Total das refeições	170.1g	53.3g	481.3g	3005 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
18.4g	10.1g	19.2g	0.8g	411.4mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
33.5g	800.3mg	578.4mg	2212.4mg	10.9mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
886.5mg	4861.9mg	3.9mg	10.3mg	61.1mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
809.6mcg	455.0mcg	395.5mcg	1.7mcg	1.7mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.8mg	0.8mg	90.6mg	408.1mg	0.3mcg
Vitamina E	Álcool			
6.8mg	0.0g			

Dia 6 - 3.000 kcal

Lista de compras

6- Cardápio 3.000 kcal

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

Dia 7 - 3.000 kcal

Dieta 3000kcal - Modelo 7

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Goma de tapioca	120g
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 - 90g - **ou** - Pão de forma - 5.5 Fatia(s) (137.5g) - **ou** - Pão de forma integral - 5 Fatia(s) (125g)

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

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

- **Opções de substituição para Morango:**

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

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

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

Dia 7 - 3.000 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 Pedaco/ 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 - 3.000 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** - Amêndoa - 16 Unidade(s) (16g) - **ou** - Noz - 0.5 Punhado(s) (15g)

• Opções de substituição para Iogurte integral:

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

20:00 - Jantar

Carne moída refogada	155g
Mandioca cozida	270g
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 - 635g - **ou** - Batata doce cozida - 310g - **ou** - Macarrão integral cozido - 265g

• Opções de substituição para Alface:

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

• Opções de substituição para Tomate:

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

Dia 7 - 3.000 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 3000kcal - Modelo 7

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	11.0g	10.0g	94.6g	508 Kcal
Almoço	44.3g	39.7g	150.4g	1118 Kcal
Lanche	9.7g	15.7g	45.5g	347 Kcal
Jantar	39.8g	33.0g	83.9g	788 Kcal
Ceia	8.2g	10.5g	29.3g	243 Kcal
Total das refeições	113.0g	108.8g	403.6g	3003 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
37.8g	15.1g	35.7g	0.5g	310.3mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
26.5g	980.5mg	465.1mg	1612.5mg	15.5mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1870.5mg	3265.4mg	2.7mg	21.6mg	16.4mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
726.4mcg	339.3mcg	325.4mcg	9.6mcg	1.1mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.3mg	1.6mg	20.1mg	329.6mg	1.0mcg
Vitamina E	Álcool			
14.3mg	0.0g			

Dia 8 - 3.000 kcal

Dieta 3000kcal - 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 - 3.000 kcal

16:00 - Lanche

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

• Opções de substituição para Mamão:

Maçã Argentina - 2 Unidade(s) média(s) (260g) - **ou** - Abacaxi - 4 Fatia(s) Média(s) (300g) - **ou** - Banana - 3 Unidade(s) média(s) (120g)

• Opções de substituição para Granola:

Aveia em flocos - 55g - **ou** - Amaranho - 20g

• Opções de substituição para iogurte integral:

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

20:00 - Jantar

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

• Opções de substituição para Tilápia grelhada:

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

• Opções de substituição para Mandioca cozida:

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

• Opções de substituição para Alface:

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

• Opções de substituição para Tomate:

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

• Opções de substituição para Bombom de chocolate:

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

Dia 8 - 3.000 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 3000kcal - 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	17.2g	25.9g	87.2g	622 Kcal
Jantar	41.5g	10.5g	108.2g	677 Kcal
Ceia	7.7g	9.2g	29.2g	229 Kcal
Total das refeições	132.7g	71.1g	477.4g	3009 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
21.5g	13.1g	21.2g	0.6g	307.4mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
36.7g	1135.0mg	644.1mg	2124.3mg	14.4mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1662.8mg	4620.7mg	4.4mg	9.6mg	207.2mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
941.3mcg	451.7mcg	551.6mcg	7.2mcg	1.6mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.3mg	1.8mg	20.8mg	468.7mg	12.7mcg
Vitamina E	Álcool			
8.4mg	0.0g			

Dia 9 - 3.000 kcal

Dieta 3000kcal - 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 - 3.000 kcal

16:00 - Lanche

Mamão	2 Fatia(s) média(s) (340g)
Granola	40g
Iogurte 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 - 60g - **ou** - Semente de chia - 20g - **ou** - Farinha de linhaça - 20g

• Opções de substituição para Iogurte integral:

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

• Opções de substituição para Castanha de caju:

Castanha do Brasil - 5 Unidade(s) (20g) - **ou** - Amêndoa - 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)

Dia 9 - 3.000 kcal

22:00 - Ceia

Torrada integral	6 Unidade(s) (60g)
Requeijão	25g

• Opções de substituição para Torrada integral:

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

• Opções de substituição para Requeijão:

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

Relatório de nutrientes

Dieta 3000kcal - 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	17.2g	25.9g	87.2g	622 Kcal
Jantar	56.6g	5.3g	99.0g	662 Kcal
Ceia	10.3g	10.6g	43.4g	308 Kcal
Total das refeições	154.4g	64.3g	465.4g	3005 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
17.4g	12.0g	15.5g	0.7g	281.4mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
42.4g	1164.9mg	521.3mg	2198.2mg	15.2mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1734.7mg	4134.1mg	5.2mg	14.0mg	217.1mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
890.6mcg	421.1mcg	522.0mcg	7.5mcg	1.1mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.2mg	1.4mg	21.1mg	400.0mg	13.8mcg
Vitamina E	Álcool			
4.9mg	0.0g			

Dia 10 - 3.000 kcal

Dieta 3000kcal - Modelo 10

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Goma de tapioca	105g
Queijo minas	40g
Ovo de galinha frito	1 Unidade(s) média(s) (50g)
Morango	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (72g)
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

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

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

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

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

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

Ovo de galinha cozido - 2 Unidade(s) média(s) (90g) - **ou** - Ovo de codorna cozido - 5 Unidade(s) média(s) (65g) - **ou** - Filé de frango grelhado - 65g

• **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 - 3.000 kcal

12:00 - Almoço

Linguiça de frango grelhada	130g
Arroz branco cozido	300g
Feijão carioca cozido	1 Colher servir cheia (35g)
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)
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 - 320g - **ou** - Macarrão cozido - 305g

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

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

- **Opções de substituição para Alface:**

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

- **Opções de substituição para Tomate:**

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

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

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

- **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 - 3.000 kcal

16:00 - Lanche

Mamão	1 Fatia(s) média(s) (170g)
Granola	30g
Castanha de caju	8 Unidade(s) (20g)
Iogurte integral	2 Unidade(s) (200g)

• Opções de substituição para Mamão:

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

• Opções de substituição para Granola:

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

• Opções de substituição para Castanha de caju:

Castanha do Brasil - 4 Unidade(s) (16g) - **ou** - Amêndoa - 18 Unidade(s) (18g) - **ou** - Noz - 18g

• Opções de substituição para Iogurte integral:

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

20:00 - Jantar

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

• Opções de substituição para Linguiça de frango grelhada:

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

• Opções de substituição para Arroz branco cozido:

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

• Opções de substituição para Alface:

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

• Opções de substituição para Tomate:

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

• Opções de substituição para Bombom de chocolate:

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

Dia 10 - 3.000 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 3000kcal - Modelo 10

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	16.8g	17.3g	82.8g	550 Kcal
Almoço	34.7g	31.0g	136.2g	963 Kcal
Lanche	14.5g	21.7g	62.7g	485 Kcal
Jantar	28.4g	26.2g	104.1g	774 Kcal
Ceia	7.1g	8.9g	30.2g	228 Kcal
Total das refeições	101.5g	105.1g	416.0g	3000 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
34.0g	18.2g	30.8g	0.9g	488.4mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
24.9g	939.5mg	321.1mg	1815.2mg	12.2mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
3972.6mg	2924.3mg	2.8mg	10.7mg	40.3mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
703.1mcg	371.4mcg	445.9mcg	2.8mcg	1.2mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.1mg	0.7mg	17.0mg	246.8mg	2.5mcg
Vitamina E	Álcool			
16.1mg	0.0g			

Dia 11 - 3.000 kcal

Dieta 3000kcal - Modelo 11

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

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

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

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

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

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

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

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

- **Opções de substituição para Morango:**

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

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

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

Dia 11 - 3.000 kcal

12:00 - Almoço

Linguiça de frango grelhada	200g
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 - 165g - **ou** - Linguiça calabresa refogada com sal - 165g

- **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 - 3.000 kcal

16:00 - Lanche

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

• Opções de substituição para Mamão:

Maçã Argentina - 1 Unidade(s) média(s) (130g) - **ou** - 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 Iogurte integral:

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

• Opções de substituição para Castanha de caju:

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

20:00 - Jantar

Linguiça de frango grelhada	120g
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 - 100g - **ou** - Linguiça calabresa refogada com sal - 100g

• 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 - 3.000 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 3000kcal - Modelo 11

Refeição	Proteínas	Lípídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	23.3g	24.3g	29.4g	424 Kcal
Almoço	46.4g	43.8g	134.5g	1116 Kcal
Lanche	13.5g	19.2g	59.2g	447 Kcal
Jantar	30.4g	28.9g	95.8g	772 Kcal
Ceia	8.2g	10.5g	29.3g	243 Kcal
Total das refeições	121.8g	126.7g	348.2g	3001 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
42.1g	23.0g	37.2g	0.8g	818.8mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
24.6g	942.5mg	356.8mg	2210.7mg	12.5mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
5370.8mg	3289.3mg	2.9mg	12.7mg	57.1mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
732.4mcg	435.2mcg	545.1mcg	3.9mcg	1.2mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.3mg	0.8mg	21.9mg	259.5mg	4.2mcg
Vitamina E	Álcool			
22.1mg	0.0g			

Dia 12 - 3.000 kcal

Dieta 3000kcal - Modelo 12

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Dia 12 - 3.000 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	9 Unidade(s) (22.5g)
Iogurte integral	2 Unidade(s) (200g)

- **Opções de substituição para Banana:**

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

- **Opções de substituição para Aveia:**

Farelo de aveia - 40g - **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** - Amêndoa - 20 Unidade(s) (20g) - **ou** - Noz - 20g

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

Iogurte desnatado natural - 240ml - **ou** - Leite de cabra integral - 1 Copo americano duplo (240ml) - **ou** - Queijo minas - 2 Fatia(s) média(s) (60g)

Dia 12 - 3.000 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

Dia 12 - 3.000 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 3000kcal - 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	15.2g	16.5g	66.3g	463 Kcal
Jantar	61.8g	11.3g	103.5g	764 Kcal
Ceia	7.7g	9.2g	29.2g	229 Kcal
Total das refeições	181.1g	84.1g	386.7g	3007 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
27.6g	12.8g	24.7g	0.9g	1158.4mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
30.7g	897.0mg	390.6mg	2476.6mg	20.5mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1428.5mg	3273.6mg	1.9mg	33.7mg	69.2mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
534.3mcg	341.3mcg	468.8mcg	14.2mcg	0.8mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.1mg	0.5mg	10.8mg	67.2mg	4.3mcg
Vitamina E	Álcool			
5.1mg	0.0g			

Dia 13 - 3.000 kcal

Dieta 3000kcal - 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	160g
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 - 180g - **ou** - Maminha grelhada - 230g - **ou** - Miolo de alcatra grelhada - 140g

- **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)

Dia 13 - 3.000 kcal

16:00 - Lanche

Banana	3 Unidade(s) média(s) (120g)
Aveia	17g
Castanha de caju	9 Unidade(s) (22.5g)
Iogurte integral	1 Unidade(s) (100g)

• Opções de substituição para Banana:

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

• Opções de substituição para Aveia:

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

• Opções de substituição para Castanha de caju:

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

• Opções de substituição para Iogurte integral:

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

20:00 - Jantar

Patinho grelhado	145g
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 - 165g - **ou** - Maminha grelhada - 210g - **ou** - Miolo de alcatra grelhada - 125g

• 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)

Dia 13 - 3.000 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 3000kcal - Modelo 13

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	30.2g	29.5g	51.0g	588 Kcal
Almoço	72.7g	13.2g	152.8g	1008 Kcal
Lanche	11.4g	13.7g	60.8g	401 Kcal
Jantar	61.4g	11.4g	100.4g	760 Kcal
Ceia	8.2g	10.5g	29.3g	243 Kcal
Total das refeições	183.7g	78.2g	394.4g	3000 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
25.6g	10.9g	23.4g	1.4g	928.5mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
29.0g	759.7mg	405.7mg	2347.9mg	23.2mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1510.0mg	3499.1mg	2.1mg	34.6mg	52.8mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
528.5mcg	308.1mcg	440.9mcg	14.4mcg	1.1mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.9mg	0.5mg	11.0mg	81.5mg	2.9mcg
Vitamina E	Álcool			
4.8mg	0.0g			

Dia 14 - 3.000 kcal

Dieta 3000kcal - Modelo 14

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Torrada tradicional	8 Unidade(s) (80g)
Ovo de galinha frito	3 Unidade(s) média(s) (150g)
Queijo minas	25g
Banana	1 Unidade(s) média(s) (40g)
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

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

Pão de forma integral - 5 Fatia(s) (125g) - **ou** - Pão de forma tradicional - 5 Fatia(s) (125g) - **ou** - Torrada integral - 8 Unidade(s) (80g)

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

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

12:00 - Almoço

Patinho grelhado	130g
Macarrão cozido	295g
Feijão carioca cozido	90g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (32g)
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 - 295g - **ou** - Macarrão integral cozido - 300g - **ou** - Arroz integral cozido - 345g

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

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

• **Opções de substituição para Alface:**

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

• **Opções de substituição para Tomate:**

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

• **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 - 3.000 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	30g

• Opções de substituição para logurte natural:

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

• Opções de substituição para Banana:

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

• Opções de substituição para Castanha de caju:

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

• Opções de substituição para Granola:

Aveia em flocos - 40g - **ou** - Farelo de aveia - 60g - **ou** - Amaranto - 20g - **ou** - Semente de chia - 20g

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 - 3.000 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 3000kcal - Modelo 14

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	38.4g	37.9g	73.4g	783 Kcal
Almoço	61.8g	11.4g	131.6g	851 Kcal
Lanche	15.9g	20.8g	52.8g	447 Kcal
Jantar	60.1g	11.2g	89.0g	678 Kcal
Ceia	8.2g	10.5g	29.3g	243 Kcal
Total das refeições	184.4g	91.8g	376.1g	3003 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
29.0g	17.8g	27.2g	1.6g	1145.1mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
26.5g	886.5mg	414.5mg	2662.6mg	29.8mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1744.7mg	3739.3mg	2.3mg	30.8mg	92.1mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
601.1mcg	404.4mcg	921.3mcg	13.6mcg	1.5mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.6mg	0.6mg	15.6mg	83.8mg	4.4mcg
Vitamina E	Álcool			
5.9mg	0.0g			

Dia 15 - 3.000 kcal

Dieta 3000kcal - Modelo 15

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Pão de forma tradicional	6 Fatia(s) (150g)
Carne moída	4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g)
Queijo minas	20g
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

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

Pão de forma integral - 6 Fatia(s) (150g) - **ou** - Pão francês - 3 Unidade(s) (150g) - **ou** - Goma de tapioca - 120g

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

Acém moído refogado - 135g - **ou** - Contrafilé refogado - 140g - **ou** - Patinho refogado - 180g

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

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

12:00 - Almoço

Patinho grelhado	150g
Arroz branco cozido	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 - 3.000 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 Fatia(s) média(s) (170g) - **ou** - Manga - 0.5 Unidade(s) (168g) - **ou** - Maçã Argentina - 1 Unidade(s) média(s) (130g) - **ou** - Goiaba vermelha - 1.5 Unidade(s) média(s) (195g) - **ou** - Pera - 1.5 Unidade(s) média(s) (165g)

• Opções de substituição para Aveia:

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** - Amêndoa - 18 Unidade(s) (18g) - **ou** - Noz - 18g

• Opções de substituição para Iogurte natural:

Leite de vaca integral UHT - 170ml - **ou** - Queijo minas - 45g

20:00 - Jantar

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

• Opções de substituição para Patinho grelhado:

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

• Opções de substituição para Arroz branco cozido:

Arroz com brócolis - 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)

Dia 15 - 3.000 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 3000kcal - Modelo 15

Refeição	Proteínas	Lípídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	42.8g	28.3g	80.1g	744 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	179.7g	75.6g	405.5g	3009 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
27.3g	8.8g	25.4g	1.0g	443.5mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
28.3g	845.3mg	444.3mg	2047.4mg	23.1mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
2428.8mg	3521.8mg	2.1mg	35.9mg	16.5mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
438.9mcg	254.6mcg	417.4mcg	14.2mcg	1.0mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.2mg	1.0mg	15.6mg	84.3mg	0.6mcg
Vitamina E	Álcool			
6.0mg	0.0g			

Dia 16 - 3.000 kcal

Dieta 3000kcal - Modelo 16

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** - Pera - 1.5 Unidade(s) média(s) (165g)

- **Opções de substituição para Aveia:**

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

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

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

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

Castanha do Brasil - 5 Unidade(s) (20g) - **ou** - Amêndoa - 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 - 3.000 kcal

16:00 - Lanche

Pão de forma tradicional	4.5 Fatia(s) (112.5g)
Ovo de galinha frito	3 Unidade(s) média(s) (150g)
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 - 6 Unidade(s) média(s) (270g) - **ou** - Clara de ovo desidratada pasteurizada - 4 Colher(es) de sopa (56g) - **ou** - Filé de frango grelhado - 120g

• Opções de substituição para Queijo minas:

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

20:00 - Jantar

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

• Opções de substituição para Patinho grelhado:

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

• Opções de substituição para Arroz branco cozido:

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

• Opções de substituição para Feijão carioca cozido:

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

• Opções de substituição para Alface:

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

• Opções de substituição para Tomate:

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

Dia 16 - 3.000 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 3000kcal - 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	42.1g	38.3g	61.7g	753 Kcal
Jantar	59.1g	10.7g	98.2g	719 Kcal
Total das refeições	181.2g	84.2g	393.4g	3018 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
27.7g	13.2g	23.9g	0.7g	1116.7mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
37.3g	967.5mg	472.9mg	2477.1mg	24.1mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1539.9mg	3714.4mg	2.2mg	33.2mg	71.1mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
510.5mcg	296.1mcg	567.1mcg	13.5mcg	1.0mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.2mg	0.6mg	11.2mg	59.8mg	4.2mcg
Vitamina E	Álcool			
5.4mg	0.0g			

Dia 17 - 3.000 kcal

Dieta 3000kcal - 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)

12:00 - Almoço

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

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

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

• **Opções de substituição para Alface:**

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

• **Opções de substituição para Tomate:**

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

Dia 17 - 3.000 kcal

16:00 - Lanche

Pão de forma tradicional	4 Fatia(s) (100g)
Carne moída	70g
Queijo minas	45g
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 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 - 3.000 kcal

20:00 - Jantar

Patinho grelhado	125g
Arroz branco cozido	315g
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 - 380g - **ou** - Arroz com brócolis - 345g

- **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 - 3.000 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 3000kcal - Modelo 17

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	18.3g	18.3g	79.3g	540 Kcal
Almoço	67.8g	18.0g	172.4g	1111 Kcal
Lanche	35.3g	25.6g	54.1g	587 Kcal
Jantar	59.6g	10.6g	110.9g	766 Kcal
Total das refeições	181.0g	72.4g	416.7g	3004 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
25.1g	7.8g	23.0g	0.7g	411.2mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
42.7g	911.1mg	487.6mg	2055.2mg	23.3mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1477.8mg	3898.6mg	2.4mg	35.6mg	11.4mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
429.6mcg	178.3mcg	520.4mcg	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 - 3.000 kcal

Dieta 3000kcal - Modelo 18

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Mamão	3 Fatia(s) média(s) (510g)
Granola	40g
iogurte 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 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 - 6 Unidade(s) (24g) - **ou** - Amêndoa - 20 Unidade(s) (20g) - **ou** - Noz - 20g

Dia 18 - 3.000 kcal

12:00 - Almoço

Peito de frango sem pele grelhado	150g
Mandioca cozida	340g
Feijão carioca cozido	125g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)
Suco de uva concentrado envasado	180ml
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)

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

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

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

Batata inglesa cozida - 800g - **ou** - Batata doce cozida - 390g - **ou** - Macarrão integral cozido - 330g

• **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 - 3.000 kcal

16:00 - Lanche

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

• Opções de substituição para Goma de tapioca:

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

• Opções de substituição para Frango desfiado:

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

• Opções de substituição para Maçã:

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

• Opções de substituição para Café coado:

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

20:00 - Jantar

Peito de frango sem pele grelhado	130g
Mandioca cozida	330g
Feijão carioca cozido	120g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)
Suco de uva concentrado envasado	180ml

• 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)

• 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 natural de goiaba vermelha - 1 Copo americano duplo (240ml)

Dia 18 - 3.000 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 3000kcal - Modelo 18

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	19.1g	28.5g	106.9g	724 Kcal
Almoço	58.0g	11.5g	165.7g	960 Kcal
Lanche	20.3g	2.6g	108.7g	532 Kcal
Jantar	50.1g	4.8g	145.2g	789 Kcal
Total das refeições	147.4g	47.4g	526.5g	3005 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
50.5g	739.4mg	669.6mg	2018.0mg	12.2mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
365.8mg	5436.8mg	5.7mg	10.4mg	55.9mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
954.4mcg	500.8mcg	604.1mcg	1.5mcg	1.9mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.8mg	0.9mg	78.8mg	583.8mg	0.1mcg
Vitamina E	Álcool			
7.6mg	0.0g			

Dia 19 - 3.000 kcal

Dieta 3000kcal - Modelo 19

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Mamão	2 Fatia(s) média(s) (340g)
Granola	40g
Iogurte 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 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** - Amêndoa - 20 Unidade(s) (20g) - **ou** - Noz - 20g

12:00 - Almoço

Linguiça de frango grelhada	150g
Arroz branco cozido	345g
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 - 355g - **ou** - Mandioca cozida - 370g

- **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)

Dia 19 - 3.000 kcal

16:00 - Lanche

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

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

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

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

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

- **Opções de substituição para Morango:**

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

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

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

20:00 - Jantar

Peito de frango sem pele grelhado	140g
Arroz branco cozido	310g
Feijão carioca cozido	100g
Alface	4 Folha(s) média(s) (40g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)
Suco de uva concentrado envasado	180ml

- **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)

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

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

Dia 19 - 3.000 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 3000kcal - Modelo 19

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	17.2g	25.9g	87.2g	622 Kcal
Almoço	42.5g	35.1g	167.8g	1149 Kcal
Lanche	15.9g	11.6g	71.2g	441 Kcal
Jantar	58.2g	4.8g	131.3g	792 Kcal
Total das refeições	133.8g	77.4g	457.5g	3004 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
46.6g	939.5mg	436.5mg	1961.4mg	12.0mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
2937.2mg	3883.6mg	4.5mg	12.3mg	37.2mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
919.7mcg	416.0mcg	701.0mcg	1.8mcg	1.4mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.0mg	0.8mg	47.7mg	437.6mg	0.7mcg
Vitamina E	Álcool			
12.9mg	0.0g			

Dia 20 - 3.000 kcal

Dieta 3000kcal - 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 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

Dia 20 - 3.000^{kcal}

15:00 - Lanche

Banana	3 Unidade(s) grande(s) (165g)
Aveia	40g
Castanha de caju	9 Unidade(s) (22.5g)

- **Opções de substituição para Banana:**

Pera - 3 Unidade(s) média(s) (330g) - **ou** - Mamão - 2.5 Fatia(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 - 5 Unidade(s) (20g) - **ou** - Amêndoa - 20 Unidade(s) (20g)

Dia 20 - 3.000 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	200g
Purê de batata inglesa	305g
Feijão preto cozido	100g
Suco de uva concentrado envasado	200ml

- **Opções de substituição para Alface americana:**

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

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

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

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

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

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

Miolo de alcatra grelhada - 150g

- **Opções de substituição para Purê de batata inglesa:**

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

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

Feijão carioca cozido - 100g

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

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

Dia 20 - 3.000 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 3000kcal - 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	12.4g	13.6g	77.0g	463 Kcal
Jantar	70.2g	19.2g	86.9g	781 Kcal
Ceia	8.4g	9.2g	28.3g	218 Kcal
Total das refeições	197.8g	84.0g	384.3g	3003 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
28.0g	22.4g	25.4g	0.6g	869.8mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
51.9g	1007.6mg	673.9mg	2415.8mg	19.8mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
2749.3mg	4778.1mg	3.4mg	17.4mg	148.5mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
1115.6mcg	675.8mcg	481.2mcg	3.7mcg	1.8mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.4mg	3.7mg	57.1mg	140.1mg	3.7mcg
Vitamina E	Álcool			
17.4mg	0.0g			

Dia 21 - 3.000 kcal

Dieta 3000kcal Vegetariano - Modelo 19

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 - 3.000 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	6 Unidade(s) (24g)
Suco de laranja	250ml

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	40g
Batata doce assada	235g
Feijão fradinho cozido	140g
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)
Suco de uva concentrado envasado	180ml

Dia 21 - 3.000 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 3000kcal Vegetariano - Modelo 19

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	14.4g	27.2g	54.4g	503 Kcal
Jantar	26.6g	21.6g	166.9g	898 Kcal
Ceia	8.3g	8.6g	54.3g	300 Kcal
Total das refeições	122.8g	95.0g	462.2g	3002 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
39.7g	27.6g	16.0g	0.2g	0.0mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
103.9g	1328.2mg	910.9mg	1990.7mg	27.8mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1483.1mg	6403.1mg	5.9mg	20.7mg	867.8mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
3285.4mcg	1671.1mcg	1088.1mcg	0.0mcg	2.5mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.3mg	1.8mg	16.2mg	486.9mg	2.4mcg
Vitamina E	Álcool			
17.4mg	0.0g			

Dia 21 - 3.000 kcal

Hambúrguer vegano de lentilha

Receita culinária

Rendimento: 2 porção(ões).

Ingredientes:

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

Forma de preparo:

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

LISTA DE TAREFAS

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

Segunda



Terça



Quarta



Quinta



Sexta



Sábado e Domingo

