



CARDÁPIO 1400 kcal  
**MÉTODO GDF**



# Aviso Importante!

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

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

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

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



# Introdução

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

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

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

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

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



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

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

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

# Dia 1 - 1.400 kcal

## Dieta 1400kcal - Modelo 1

Planejamento alimentar

### 08:00 - Café da manhã

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

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

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

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

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

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

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

### 12:00 - Almoço

Patinho grelhado	90g
Arroz branco cozido	150g
Feijão carioca cozido	85g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)

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

Miolo de alcatra grelhada - 80g - **ou** - Contra-filé grelhado - 100g

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

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

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

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

- **Opções de substituição para Alface:**

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

# **Day 1 - 1.400 kcal**

## **16:00 - Lanche**

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

- **Opções de substituição para Banana:**

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

- **Opções de substituição para Aveia:**

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

## **20:00 - Jantar**

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

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

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

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

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

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

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

- **Opções de substituição para Alface:**

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

# **Dia 1 - 1.400 kcal**

## **Relatório de nutrientes**

Dieta 1400kcal - Modelo 1

<b>Refeição</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Lipídeos</b>	<b>Carboidratos</b>	<b>Calorias</b>
Café da manhã	24.8g	23.7g	29.0g	425 Kcal
Almoço	40.3g	7.4g	55.8g	442 Kcal
Lanche	3.6g	1.8g	23.7g	120 Kcal
Jantar	47.1g	9.0g	38.8g	417 Kcal
Total das refeições	115.8g	41.8g	147.3g	1403 Kcal

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

<b>AG Monoinsat.</b>	<b>AG Poliinsat.</b>	<b>AG Saturada</b>	<b>AG Trans</b>	<b>Colesterol</b>
13.2g	7.0g	11.3g	0.4g	772.3mg
<b>Fibras</b>	<b>Cálcio</b>	<b>Magnésio</b>	<b>Fósforo</b>	<b>Ferro</b>
19.5g	352.9mg	224.9mg	1417.5mg	13.8mg
<b>Sódio</b>	<b>Potássio</b>	<b>Cobre</b>	<b>Zinco</b>	<b>Selênio</b>
728.8mg	2134.3mg	0.8mg	21.8mg	42.5mcg
<b>Vit. A (RE)</b>	<b>Vit. A (REA)</b>	<b>Vit. B9</b>	<b>Vit. B12</b>	<b>Tiamina</b>
311.8mcg	176.0mcg	337.8mcg	9.8mcg	0.4mg
<b>Riboflavina</b>	<b>Piridoxina</b>	<b>Niacina</b>	<b>Vit. C</b>	<b>Vit. D</b>
0.6mg	0.1mg	7.7mg	12.1mg	2.8mcg
<b>Vitamina E</b>	<b>Álcool</b>			
3.5mg	0.0g			

# **Dia 2 - 1.400 kcal**

## **Dieta 1400kcal - Modelo 2**

Planejamento alimentar

### **08:00 - Café da manhã**

Pão de forma tradicional	2 Fatia(s) (50g)
Café coado	1 Xícara chá (200ml)
Queijo minas	1 Fatia(s) pequena(s) (20g)
Frango desfiado	90g

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

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

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

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

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

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

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

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

### **12:00 - Almoço**

Bisteca de porco grelhada	1 Pedaço(s) médio(s) (70g)
Arroz branco cozido	150g
Feijão carioca cozido	65g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)

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

Lombo de porco assado - 90g - ou - Pernil de porco grelhado/assado com sal - 80g - ou - Costela de porco assada - 50g

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

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

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

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

• **Opções de substituição para Alface:**

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

• **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)

# **Day 2 - 1.400 kcal**

## **16:00 - Lanche**

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

- **Opções de substituição para Banana:**

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

- **Opções de substituição para Granola:**

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

---

## **20:00 - Jantar**

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

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

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

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

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

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

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

- **Opções de substituição para Alface:**

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

# **Day 2 - 1.400 kcal**

## **Relatório de nutrientes**

Dieta 1400kcal - Modelo 2

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	37.2g	7.9g	27.8g	327 Kcal
Almoço	28.4g	19.1g	69.6g	557 Kcal
Lanche	2.6g	4.7g	20.1g	126 Kcal
Jantar	28.9g	14.5g	38.9g	394 Kcal
Total das refeições	97.1g	46.2g	156.4g	1405 Kcal

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

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
16.4g	5.7g	17.1g	0.3g	205.6mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
18.4g	369.6mg	203.2mg	1022.0mg	6.9mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
568.3mg	1897.0mg	0.7mg	8.4mg	7.4mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
210.4mcg	77.9mcg	232.9mcg	1.7mcg	1.5mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.5mg	0.4mg	10.8mg	12.1mg	3.2mcg
Vitamina E	Álcool			
2.3mg	0.0g			

# **Day 3 - 1.400 kcal**

## **Dieta 1400kcal - Modelo 3**

Planejamento alimentar

### **08:00 - Café da manhã**

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

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

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

- Opções de substituição para Frango desfiado:**

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

- Opções de substituição para Queijo minas:**

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

- Opções de substituição para Café coado:**

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

# **Day 3 - 1.400 kcal**

## **12:00 - Almoço**

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

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

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

- Opções de substituição para Arroz branco cozido:**

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

- Opções de substituição para Feijão carioca cozido:**

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

- Opções de substituição para Alface:**

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

- Opções de substituição para Bombom de chocolate:**

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

# **Day 3 - 1.400 kcal**

## **16:00 - Lanche**

Banana	2 Unidade(s) média(s) (80g)
Granola	2 Colher(es) de sobremesa (20g)

**• Opções de substituição para Banana:**

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

**• Opções de substituição para Granola:**

Aveia em flocos - 2 Colher(es) de sopa (30g) - **ou** - Farelo de aveia - 4 Colher(es) de sopa (40g)

## **20:00 - Jantar**

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

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

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

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

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

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

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

**• Opções de substituição para Alface:**

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

# **Day 3 - 1.400 kcal**

## **Relatório de nutrientes**

Dieta 1400kcal - Modelo 3

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	33.4g	8.4g	27.8g	317 Kcal
Almoço	46.0g	9.8g	62.1g	513 Kcal
Lanche	3.5g	5.6g	32.5g	185 Kcal
Jantar	39.1g	3.2g	52.5g	389 Kcal
Total das refeições	121.9g	27.0g	174.8g	1404 Kcal

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

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
6.9g	4.9g	7.9g	0.2g	265.8mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
20.0g	367.8mg	220.8mg	1341.3mg	6.6mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
596.8mg	2322.0mg	0.7mg	6.7mg	36.9mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
234.3mcg	83.0mcg	258.5mcg	0.8mcg	0.6mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.3mg	0.4mg	61.4mg	16.6mg	0.1mcg
Vitamina E	Álcool			
2.8mg	0.0g			

# **Dia 4 - 1.400 kcal**

## **Dieta 1400kcal - Modelo 4**

Planejamento alimentar

### **08:00 - Café da manhã**

Pão de forma tradicional	2 Fatia(s) (50g)
Frango desfiado	75g
Queijo minas	1 Fatia(s) pequena(s) (20g)
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

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

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

- Opções de substituição para Frango desfiado:**

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

- Opções de substituição para Queijo minas:**

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

- Opções de substituição para Café coado:**

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

### **12:00 - Almoço**

Peito de frango sem pele grelhado	105g
Macarrão cozido	100g
Feijão carioca cozido	65g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)

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

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

- Opções de substituição para Macarrão cozido:**

Macarrão de arroz cozido - 100g - **ou** - Macarrão integral cozido - 100g

- Opções de substituição para Feijão carioca cozido:**

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

- Opções de substituição para Alface:**

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

# **Day 4 - 1.400 kcal**

## **16:00 - Lanche**

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

**• Opções de substituição para Granola:**

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

---

## **20:00 - Jantar**

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

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

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

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

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

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

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

**• Opções de substituição para Alface:**

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

**• Opções de substituição para Tomate:**

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

---

# **Day 4 - 1.400 kcal**

## **Relatório de nutrientes**

4- Cardápio 1.400 kcal

<b>Refeição</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Lipídeos</b>	<b>Carboidratos</b>	<b>Calorias</b>
Café-da-manhã	14.5g	7.4g	39.5g	275 Kcal
Almoço	56.5g	6.0g	35.5g	412 Kcal
Lanche	22.9g	0.8g	15.8g	155 Kcal
Jantar	42.5g	18.0g	55.2g	534 Kcal
Total das refeições	136.4g	32.2g	146.0g	1376 Kcal

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

<b>AG Monoinsat.</b>	<b>AG Poliinsat.</b>	<b>AG Saturada</b>	<b>AG Trans</b>	<b>Colesterol</b>
10.1g	5.3g	10.8g	0.6g	295.8mg
<b>Fibras</b>	<b>Cálcio</b>	<b>Magnésio</b>	<b>Fósforo</b>	<b>Ferro</b>
22.2g	585.1mg	241.8mg	1299.4mg	10.3mg
<b>Sódio</b>	<b>Potássio</b>	<b>Cobre</b>	<b>Zinco</b>	<b>Selênio</b>
1529.5mg	2388.3mg	1.1mg	16.2mg	118.9mcg
<b>Vit. A (RE)</b>	<b>Vit. A (REA)</b>	<b>Vit. B9</b>	<b>Vit. B12</b>	<b>Tiamina</b>
358.2mcg	192.2mcg	263.4mcg	7.9mcg	0.7mg
<b>Riboflavina</b>	<b>Piridoxina</b>	<b>Niacina</b>	<b>Vit. C</b>	<b>Vit. D</b>
1.1mg	1.0mg	15.2mg	125.5mg	11.0mcg
<b>Vitamina E</b>	<b>Álcool</b>			
4.7mg	0.0g			

# **Dia 5 - 1.400 kcal**

## **Dieta 1400kcal - Modelo 5**

Planejamento alimentar

### **08:00 - Café da manhã**

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

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

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

- Opções de substituição para Frango desfiado:**

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

- Opções de substituição para Queijo minas:**

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

- Opções de substituição para Café coado:**

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

### **12:00 - Almoço**

Lombo de porco assado	100g
Arroz branco cozido	4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g)
Feijão carioca cozido	130g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)

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

Pernil de porco assado - 75g - **ou** - Bisteca de porco assada - 150g

- Opções de substituição para Arroz branco cozido:**

Arroz integral cozido - 6 Colher sopa cheia (120g) - **ou** - Arroz com brócolis - 110g - **ou** - Arroz integral com brócolis - 110g

- Opções de substituição para Feijão carioca cozido:**

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

- Opções de substituição para Alface:**

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

- Opções de substituição para Tomate:**

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

# Dia 5 - 1.400 kcal

## 16:00 - Lanche

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

- **Opções de substituição para Mamão:**

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

- **Opções de substituição para Granola:**

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

## 20:00 - Jantar

Lombo de porco assado	105g
Arroz branco cozido	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g)
Feijão carioca cozido	65g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)

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

Pernil de porco assado - 75g - **ou** - Bisteca de porco assada - 150g

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

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

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

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

- **Opções de substituição para Alface:**

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

- **Opções de substituição para Tomate:**

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

# **Day 5 - 1.400 kcal**

## **Relatório de nutrientes**

Dieta 1400kcal - Modelo 5

<b>Refeição</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Lipídeos</b>	<b>Carboidratos</b>	<b>Calorias</b>
Café da manhã	28.3g	10.5g	27.8g	315 Kcal
Almoço	46.2g	13.6g	66.8g	555 Kcal
Lanche	3.4g	5.9g	29.3g	171 Kcal
Jantar	43.1g	7.3g	33.1g	361 Kcal
Total das refeições	121.1g	37.3g	156.9g	1401 Kcal

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

<b>AG Monoinsat.</b>	<b>AG Poliinsat.</b>	<b>AG Saturada</b>	<b>AG Trans</b>	<b>Colesterol</b>
10.8g	5.9g	11.1g	0.2g	258.8mg
<b>Fibras</b>	<b>Cálcio</b>	<b>Magnésio</b>	<b>Fósforo</b>	<b>Ferro</b>
25.8g	545.7mg	254.3mg	1251.1mg	8.0mg
<b>Sódio</b>	<b>Potássio</b>	<b>Cobre</b>	<b>Zinco</b>	<b>Selênio</b>
564.2mg	2402.7mg	2.0mg	8.5mg	8.7mcg
<b>Vit. A (RE)</b>	<b>Vit. A (REA)</b>	<b>Vit. B9</b>	<b>Vit. B12</b>	<b>Tiamina</b>
540.7mcg	216.1mcg	367.0mcg	2.0mcg	2.0mg
<b>Riboflavina</b>	<b>Piridoxina</b>	<b>Niacina</b>	<b>Vit. C</b>	<b>Vit. D</b>
0.6mg	0.6mg	31.2mg	158.2mg	0.8mcg
<b>Vitamina E</b>	<b>Álcool</b>			
3.2mg	0.0g			

# **Dia 6 - 1.400 kcal**

## **Dieta 1400kcal - Modelo 6**

Planejamento alimentar

### **08:00 - Café da manhã**

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

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

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

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

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

• **Opções de substituição para Maçã:**

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

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

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

# **Day 6 - 1.400 kcal**

## **12:00 - Almoço**

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

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

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

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

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

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

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

- **Opções de substituição para Alface:**

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

- **Opções de substituição para Tomate:**

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

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

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

# **Dia 6 - 1.400 kcal**

## **16:00 - Lanche**

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

**• Opções de substituição para Mamão:**

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

**• Opções de substituição para Granola:**

Aveia em flocos - 20g

## **20:00 - Jantar**

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

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

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

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

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

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

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

**• Opções de substituição para Alface:**

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

**• Opções de substituição para Tomate:**

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

# **Day 6 - 1.400 kcal**

## **Relatório de nutrientes**

Dieta 1400kcal - Modelo 6

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	17.0g	2.3g	83.5g	416 Kcal
Almoço	34.9g	9.3g	82.4g	532 Kcal
Lanche	2.8g	4.5g	26.5g	146 Kcal
Jantar	33.2g	2.9g	41.8g	310 Kcal
Total das refeições	87.9g	19.0g	234.2g	1404 Kcal

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

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
5.9g	4.0g	7.3g	0.1g	208.0mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
24.3g	242.9mg	281.9mg	1033.2mg	5.1mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
145.9mg	2957.4mg	1.8mg	4.5mg	30.0mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
470.2mcg	234.9mcg	278.0mcg	0.7mcg	0.8mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.3mg	0.3mg	50.3mg	191.5mg	0.1mcg
Vitamina E	Álcool			
4.4mg	0.0g			

# **Dia 6 - 1.400 kcal**

## **Lista de compras**

6- Cardápio 1.400 kcal

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

# **Day 7 - 1.400 kcal**

## **Dieta 1400kcal - modelo 7**

Planejamento alimentar

### **08:00 - Café da manhã**

Goma de tapioca	50g
Queijo minas	40g
Morango	4 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (96g)
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

- Opções de substituição para Goma de tapioca:**

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

- Opções de substituição para Queijo minas:**

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

- Opções de substituição para Morango:**

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

- Opções de substituição para Café coado:**

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

# **Day 7 - 1.400 kcal**

## **12:00 - Almoço**

Carne moída refogada	95g
Mandioca cozida	160g
Feijão carioca cozido	65g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)

- Opções de substituição para Carne moída refogada:**

Acém moído refogado - 130g - **ou** - Contrafilé refogado - 130g - **ou** - Músculo refogado - 140g

- Opções de substituição para Mandioca cozida:**

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

- Opções de substituição para Feijão carioca cozido:**

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

- Opções de substituição para Alface:**

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

- Opções de substituição para Tomate:**

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

- Opções de substituição para Bombom de chocolate:**

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

# **Day 7 - 1.400 kcal**

## **16:00 - Lanche**

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

**• Opções de substituição para Mamão:**

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

**• Opções de substituição para Granola:**

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

## **20:00 - Jantar**

Carne moída refogada	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g)
Mandioca cozida	80g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)

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

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

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

Batata inglesa cozida - 200g - **ou** - Batata doce cozida - 100g - **ou** - Macarrão integral cozido - 80g

**• Opções de substituição para Alface:**

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

**• Opções de substituição para Tomate:**

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

# Day 7 - 1.400 kcal

## Relatório de nutrientes

Dieta 1400kcal - modelo 7

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	9.0g	8.1g	44.2g	282 Kcal
Almoço	28.8g	26.8g	77.2g	651 Kcal
Lanche	2.8g	4.5g	26.5g	146 Kcal
Jantar	19.3g	15.9g	26.6g	325 Kcal
Total das refeições	59.9g	55.3g	174.5g	1405 Kcal

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

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
17.9g	7.9g	17.2g	0.1g	154.6mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
18.1g	499.0mg	225.6mg	782.3mg	7.8mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
744.3mg	1983.8mg	1.8mg	10.9mg	6.9mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
573.6mcg	232.6mcg	231.8mcg	5.1mcg	0.5mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.7mg	0.8mg	11.6mg	252.8mg	0.4mcg
Vitamina E	Álcool			
8.2mg	0.0g			

# Dia 8 - 1.400 kcal

## Dieta 1400kcal - Modelo 8

Planejamento alimentar

### 08:00 - Café da manhã

Goma de tapioca	50g
Queijo minas	40g
Morango	4 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (96g)
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

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

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

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

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

- **Opções de substituição para Morango:**

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

- **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)

### 12:00 - Almoço

Tilápia grelhada	120g
Mandioca cozida	160g
Feijão tropeiro	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (51g)
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)

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

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

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

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

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

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

- **Opções de substituição para Alface:**

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

- **Opções de substituição para Tomate:**

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

# Dia 8 - 1.400 kcal

## 16:00 - Lanche

Mamão	1 Fatia(s) média(s) (170g)
Granola	15g
Logurte integral	1 Unidade(s) (100g)

- **Opções de substituição para Mamão:**

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

- **Opções de substituição para Granola:**

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

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

Logurte desnatado natural - 0.5 Copo(s) (100ml) - ou - Queijo minas - 1 Fatia(s) média(s) (30g)

## 20:00 - Jantar

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

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

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

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

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

- **Opções de substituição para Alface:**

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

- **Opções de substituição para Tomate:**

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

# **Day 8 - 1.400 kcal**

## **Relatório de nutrientes**

Dieta 1400kcal - Modelo 8

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	9.0g	8.1g	44.2g	282 Kcal
Almoço	36.8g	13.8g	91.6g	625 Kcal
Lanche	5.9g	6.7g	37.4g	221 Kcal
Jantar	28.1g	2.9g	37.8g	282 Kcal
Total das refeições	79.8g	31.4g	211.1g	1409 Kcal

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

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
7.4g	5.2g	7.9g	0.1g	188.7mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
20.7g	646.7mg	303.9mg	1125.8mg	6.8mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
779.0mg	2697.6mg	1.9mg	3.9mg	130.5mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
624.3mcg	259.1mcg	323.1mcg	4.5mcg	0.8mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.8mg	0.9mg	13.2mg	258.0mg	8.3mcg
Vitamina E	Álcool			
5.3mg	0.0g			

# **Dia 9 - 1.400 kcal**

## **Dieta 1400kcal - Modelo 9**

Planejamento alimentar

### **08:00 - Café da manhã**

Goma de tapioca	50g
Queijo minas	40g
Morango	4 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (96g)
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

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

Pão de forma - 2 Fati(a)s (50g) - **ou** - Pão de forma integral - 2 Fati(a)s (50g)

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

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

• **Opções de substituição para Morango:**

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

### **12:00 - Almoço**

Tilápia grelhada	125g
Arroz branco cozido	5 Colher(es) de sopa cheia(s) (125g)
Feijão preto cozido	90g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fati(a)s média(s) (45g)
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)

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

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

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

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

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

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

• **Opções de substituição para Alface:**

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

• **Opções de substituição para Tomate:**

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

• **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 9 - 1.400 kcal

## 16:00 - Lanche

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

- **Opções de substituição para Mamão:**

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

- **Opções de substituição para Granola:**

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

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

Logurte desnatado natural - 0.5 Copo(s) (100ml) - ou - Queijo minas - 1 Fatia(s) média(s) (30g)

## 20:00 - Jantar

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

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

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

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

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

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

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

- **Opções de substituição para Alface:**

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

- **Opções de substituição para Tomate:**

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

# **Day 9 - 1.400 kcal**

## **Relatório de nutrientes**

Dieta 1400kcal - Modelo 9

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	9.0g	8.1g	44.2g	282 Kcal
Almoço	36.7g	9.6g	66.5g	484 Kcal
Lanche	7.8g	10.8g	45.7g	294 Kcal
Jantar	34.7g	3.3g	47.0g	346 Kcal
Total das refeições	88.2g	31.8g	203.5g	1406 Kcal

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

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
7.0g	6.6g	7.0g	0.1g	162.8mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
28.3g	635.5mg	272.6mg	1181.5mg	7.7mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
704.3mg	2583.9mg	2.7mg	7.3mg	135.5mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
574.4mcg	244.9mcg	340.7mcg	4.6mcg	0.6mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.7mg	0.8mg	13.1mg	225.3mg	8.5mcg
Vitamina E	Álcool			
2.8mg	0.0g			

# **Day 10 - 1.400 kcal**

## **Dieta 1400kcal - Modelo 10**

Planejamento alimentar

### **08:00 - Café da manhã**

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

- Opções de substituição para Goma de tapioca:**

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

- Opções de substituição para Queijo minas:**

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

- Opções de substituição para Morango:**

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

- Opções de substituição para Café coado:**

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

# **Day 10 - 1.400 kcal**

## **12:00 - Almoço**

Linguiça de frango grelhada	90g
Arroz branco cozido	4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g)
Feijão carioca cozido	1 Colher servir cheia (35g)
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)

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

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

- Opções de substituição para Arroz branco cozido:**

Mandioca cozida - 100g - **ou** - Macarrão cozido - 100g

- Opções de substituição para Feijão carioca cozido:**

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

- Opções de substituição para Alface:**

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

- Opções de substituição para Tomate:**

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

- Opções de substituição para Bombom de chocolate:**

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

# **Dia 10 - 1.400 kcal**

## **16:00 - Lanche**

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

- **Opções de substituição para Mamão:**

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

- **Opções de substituição para Granola:**

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

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

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

## **20:00 - Jantar**

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

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

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

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

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

- **Opções de substituição para Alface:**

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

- **Opções de substituição para Tomate:**

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

# Day 10 - 1.400 kcal

## Relatório de nutrientes

Dieta 1400kcal - Modelo 10

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	7.1g	6.1g	64.2g	337 Kcal
Almoço	22.4g	23.2g	53.1g	506 Kcal
Lanche	6.5g	8.0g	40.2g	246 Kcal
Jantar	18.9g	16.8g	24.1g	323 Kcal
Total das refeições	54.9g	54.2g	181.6g	1411 Kcal

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

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
16.8g	9.7g	14.7g	0.2g	155.5mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
14.7g	520.4mg	169.0mg	889.6mg	5.1mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
2529.8mg	1957.7mg	1.8mg	4.7mg	7.9mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
544.9mcg	243.8mcg	285.5mcg	1.4mcg	0.6mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.6mg	0.3mg	12.9mg	208.7mg	0.7mcg
Vitamina E	Álcool			
11.7mg	0.0g			

# **Day 11 - 1.400 kcal**

## **Dieta 1400kcal - Modelo 11**

Planejamento alimentar

### **08:00 - Café da manhã**

Cuscuz de milho cozido com sal	1 Pedaço(s) pequeno(s) (85g)
Ovo de galinha mexido sem óleo	1 Unidade(s) média(s) (50g)
Queijo minas	20g
Morango	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (72g)
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

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

Cuscuz de legumes - 85g - **ou** - Cuscuz paulista - 50g

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

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

- Opções de substituição para Queijo minas:**

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

- Opções de substituição para Morango:**

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

- Opções de substituição para Café coado:**

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

# Day 11 - 1.400 kcal

## 12:00 - Almoço

Linguiça de frango grelhada	90g
Arroz branco cozido	125g
Feijão carioca cozido	1 Colher servir cheia (35g)
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)

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

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

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

Macarrão cozido - 2.5 Colher(es) de servir cheia(s) (125g) - **ou** - Mandioca cozida - 125g

- **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)

# **Day 11 - 1.400 kcal**

## **16:00 - Lanche**

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

- **Opções de substituição para Mamão:**

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

- **Opções de substituição para Granola:**

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

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

## **20:00 - Jantar**

Peito de frango sem pele grelhado	140g
Arroz branco cozido	85g
Alface	4 Folha(s) média(s) (40g)
Tomate	3 Fatias(s) média(s) (45g)

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

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

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

Macarrão cozido - 85g - ou - Mandioca cozida - 85g

- **Opções de substituição para Alface:**

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

- **Opções de substituição para Tomate:**

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

# **Day 11 - 1.400 kcal**

## **Relatório de nutrientes**

Dieta 1400kcal - Modelo 11

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	14.6g	14.0g	28.8g	294 Kcal
Almoço	23.0g	23.3g	60.2g	538 Kcal
Lanche	6.5g	8.0g	40.2g	246 Kcal
Jantar	47.8g	3.8g	26.3g	330 Kcal
Total das refeições	92.0g	49.1g	155.5g	1407 Kcal

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

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
14.9g	9.8g	14.0g	0.2g	465.8mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
17.2g	475.3mg	186.6mg	1291.1mg	5.9mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1677.3mg	2323.7mg	1.8mg	6.0mg	47.0mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
649.6mcg	333.2mcg	327.4mcg	1.8mcg	0.7mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.7mg	0.4mg	42.5mg	212.3mg	1.7mcg
Vitamina E	Álcool			
8.4mg	0.0g			

# **Day 12 - 1.400 kcal**

## **Dieta 1400kcal - Modelo 12**

Planejamento alimentar

### **08:00 - Café da manhã**

Cuscuz de milho cozido com sal	1 Pedaço(s) pequeno(s) (85g)
Ovo de galinha frito	2 Unidade(s) média(s) (100g)
Queijo minas	1 Fatia(s) pequena(s) (20g)
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

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

Pão bisnaguinha - 1.5 Unidade(s) (30g) - **ou** - Cuscuz de legumes - 85g - **ou** - Pão de forma - 1 Fatia(s) (25g)

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

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

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

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

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

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

# **Day 12 - 1.400kcal**

## **12:00 - Almoço**

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

- Opções de substituição para Patinho grelhado:**

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

- Opções de substituição para Arroz branco cozido:**

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

- Opções de substituição para Feijão carioca cozido:**

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

- Opções de substituição para Alface:**

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

## **16:00 - Lanche**

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

- Opções de substituição para Banana:**

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

- Opções de substituição para Aveia:**

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

# **Day 12 - 1.400kcal**

## **20:00 - Jantar**

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

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

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

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

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

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

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

- **Opções de substituição para Alface:**

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

# Day 12 - 1.400kcal

## Relatório de nutrientes

Dieta 1400kcal - Modelo 12

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	21.8g	23.1g	24.7g	390 Kcal
Almoço	40.9g	7.4g	69.6g	505 Kcal
Lanche	3.6g	1.8g	23.7g	120 Kcal
Jantar	38.8g	7.2g	45.7g	396 Kcal
Total das refeições	105.1g	39.5g	163.8g	1411 Kcal

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

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
12.3g	6.7g	10.4g	0.2g	741.0mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
19.9g	300.7mg	186.5mg	1289.8mg	11.2mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
494.2mg	1872.5mg	0.7mg	19.6mg	40.8mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
319.7mcg	179.9mcg	304.7mcg	8.8mcg	0.4mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.6mg	0.1mg	6.9mg	12.1mg	2.8mcg
Vitamina E	Álcool			
3.2mg	0.0g			

# **Dia 13 - 1.400kcal**

## **Dieta 1400kcal - Modelo 13**

Planejamento alimentar

### **08:00 - Café da manhã**

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

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

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

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

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

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

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

### **12:00 - Almoço**

Patinho grelhado	100g
Arroz branco cozido	5 Colher(es) de sopa cheia(s) (125g)
Feijão carioca cozido	65g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (32g)

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

Contra-filé grelhado - 1 Filé(s) médio(s) (110g) - ou - Maminha grelhada - 1 Filé(s) médio(s) (110g) - ou - Miolo de alcatra grelhada - 90g

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

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

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

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

- **Opções de substituição para Alface:**

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

- **Opções de substituição para Tomate:**

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

# **Day 13 - 1.400 kcal**

## **16:00 - Lanche**

Banana	1 Unidade(s) média(s) (40g)
Aveia	15g

- **Opções de substituição para Banana:**

Maçã Argentina - 0.5 Unidade(s) média(s) (65g) - ou - Mamão - 1 Fatia(s) média(s) (170g) - ou - Goiaba vermelha - 1 Unidade(s) pequena(s) (105g)

- **Opções de substituição para Aveia:**

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

---

## **20:00 - Jantar**

Patinho grelhado	90g
Arroz branco cozido	4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g)
Feijão carioca cozido	65g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (32g)

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

Contra-filé grelhado - 100g - ou - Maminha grelhada - 130g - ou - Miolo de alcatra grelhada - 80g

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

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

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

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

- **Opções de substituição para Alface:**

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

- **Opções de substituição para Tomate:**

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

# Day 13 - 1.400 kcal

## Relatório de nutrientes

Dieta 1400kcal - Modelo 13

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	27.6g	27.6g	40.0g	516 Kcal
Almoço	42.7g	8.0g	47.0g	423 Kcal
Lanche	2.8g	1.4g	20.5g	101 Kcal
Jantar	38.5g	7.2g	39.9g	370 Kcal
Total das refeições	111.5g	44.2g	147.4g	1409 Kcal

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

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
13.1g	7.4g	11.4g	0.7g	753.5mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
17.5g	375.6mg	202.6mg	1390.9mg	14.2mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
746.9mg	2098.2mg	0.8mg	19.7mg	44.7mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
403.5mcg	208.4mcg	340.5mcg	9.2mcg	0.6mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.6mg	0.1mg	7.0mg	22.0mg	2.8mcg
Vitamina E	Álcool			
3.7mg	0.0g			

# **Dia 14 - 1.400kcal**

## **Dieta 1400kcal - Modelo 14**

Planejamento alimentar

### **08:00 - Café da manhã**

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

- Opções de substituição para Torrada tradicional:**

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

### **12:00 - Almoço**

Patinho grelhado	100g
Macarrão cozido	160g
Feijão carioca cozido	65g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (32g)

- Opções de substituição para Patinho grelhado:**

Contra-filé grelhado - 110g - **ou** - Filé mignon sem gordura grelhado - 95g - **ou** - Miolo de alcatra grelhada - 85g

- Opções de substituição para Macarrão cozido:**

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

- Opções de substituição para Feijão carioca cozido:**

Feijão preto cozido - 65g - **ou** - Lentilha cozida - 50g - **ou** - Grão de bico cozido - 35g

- Opções de substituição para Alface:**

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

- Opções de substituição para Tomate:**

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

# **Day 14 - 1.400 kcal**

## **16:00 - Lanche**

logurte natural	1 Unidade(s) (100g)
Banana	1 Unidade(s) média(s) (40g)

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

logurte desnatado natural - 0.5 Copo(s) (100ml) - **ou** - Queijo minas - 25g

- **Opções de substituição para Banana:**

Maçã Argentina - 0.5 Unidade(s) média(s) (65g) - **ou** - Mamão - 1 Fatia(s) média(s) (170g)

## **20:00 - Jantar**

Patinho grelhado	90g
Macarrão cozido	6 Colher(es) de sopa cheia(s) (150g)
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (32g)

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

Contra-filé grelhado - 90g - **ou** - Filé mignon sem gordura grelhado - 80g - **ou** - Miolo de alcatra grelhada - 75g

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

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

- **Opções de substituição para Alface:**

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

- **Opções de substituição para Tomate:**

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

# **Dia 14 - 1.400 kcal**

## **Relatório de nutrientes**

Dieta 1400kcal - Modelo 14

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	24.0g	24.5g	36.0g	457 Kcal
Almoço	45.1g	8.5g	55.5g	463 Kcal
Lanche	4.5g	2.5g	15.4g	100 Kcal
Jantar	38.1g	7.3g	42.8g	384 Kcal
Total das refeições	111.7g	42.8g	149.8g	1402 Kcal

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

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
13.1g	6.9g	12.5g	0.6g	764.5mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
11.7g	421.0mg	167.2mg	1396.3mg	14.9mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
611.9mg	2152.5mg	0.7mg	18.9mg	50.1mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
422.9mcg	249.4mcg	458.4mcg	9.6mcg	0.6mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.9mg	0.1mg	9.8mg	27.4mg	2.8mcg
Vitamina E	Álcool			
3.3mg	0.0g			

# **Dia 15 - 1.400 kcal**

## **Dieta 1400kcal - Modelo 15**

Planejamento alimentar

### **08:00 - Café da manhã**

Pão de forma tradicional	2 Fatia(s) (50g)
Carne moída	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g)
Queijo minas	1 Fatia(s) média(s) (30g)
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

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

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

- Opções de substituição para Carne moída:**

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

- Opções de substituição para Queijo minas:**

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

### **12:00 - Almoço**

Patinho grelhado	100g
Arroz branco cozido	6 Colher(es) de sopa cheia(s) (150g)
Feijão carioca cozido	65g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)

- Opções de substituição para Patinho grelhado:**

Maminha grelhada - 140g - **ou** - Miolo de alcatra grelhada - 90g

- Opções de substituição para Arroz branco cozido:**

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

- Opções de substituição para Feijão carioca cozido:**

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

- Opções de substituição para Alface:**

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

- Opções de substituição para Tomate:**

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

# **Day 15 - 1.400 kcal**

## **16:00 - Lanche**

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

- **Opções de substituição para Banana:**

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

- **Opções de substituição para Aveia:**

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

## **20:00 - Jantar**

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

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

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

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

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

- **Opções de substituição para Alface:**

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

- **Opções de substituição para Tomate:**

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

# Dia 15 - 1.400 kcal

## Relatório de nutrientes

Dieta 1400kcal - Modelo 15

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	29.0g	22.6g	28.4g	435 Kcal
Almoço	43.4g	8.1g	54.5g	457 Kcal
Lanche	3.6g	1.8g	23.7g	120 Kcal
Jantar	36.7g	7.0g	44.5g	390 Kcal
Total das refeições	112.8g	39.5g	151.2g	1402 Kcal

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

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
13.2g	3.9g	12.1g	0.3g	304.2mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
15.9g	341.9mg	190.9mg	1073.1mg	12.2mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
864.0mg	2060.1mg	0.8mg	22.8mg	3.3mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
327.7mcg	123.5mcg	209.3mcg	10.1mcg	0.4mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.4mg	0.4mg	11.5mg	26.6mg	0.2mcg
Vitamina E	Álcool			
4.1mg	0.0g			

# **Dia 16 - 1.400kcal**

## **Dieta 1400kcal - Modelo 16**

Planejamento alimentar

### **08:00 - Café da manhã**

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

- **Opções de substituição para Banana:**

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

- **Opções de substituição para Aveia:**

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

### **12:00 - Almoço**

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

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

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

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

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

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

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

- **Opções de substituição para Alface:**

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

- **Opções de substituição para Tomate:**

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

# Dia 16 - 1.400kcal

## 16:00 - Lanche

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## 20:00 - Jantar

Patinho grelhado	100g
Arroz branco cozido	4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g)
Feijão carioca cozido	65g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (16g)

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

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

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

Arroz integral com brócolis - 125g - **ou** - Arroz integral cozido - 120g - **ou** - Arroz com brócolis - 110g

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

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

- **Opções de substituição para Alface:**

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

- **Opções de substituição para Tomate:**

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

# **Day 16 - 1.400kcal**

## **Relatório de nutrientes**

Dieta 1400kcal - Modelo 16

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	4.9g	2.3g	37.7g	183 Kcal
Almoço	42.3g	7.9g	43.6g	407 Kcal
Lanche	24.8g	23.7g	29.0g	425 Kcal
Jantar	41.9g	7.9g	39.3g	388 Kcal
Total das refeições	113.8g	41.9g	149.5g	1402 Kcal

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

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
13.2g	7.1g	11.2g	0.3g	766.0mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
19.4g	351.8mg	235.2mg	1401.9mg	13.7mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
726.3mg	2269.6mg	0.9mg	21.3mg	42.6mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
354.4mcg	197.3mcg	334.2mcg	9.6mcg	0.5mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.6mg	0.2mg	7.7mg	21.7mg	2.8mcg
Vitamina E	Álcool			
3.5mg	0.0g			

# Dia 17 - 1.400kcal

## Dieta 1400kcal - Modelo 17

Planejamento alimentar

### 08:00 - Café da manhã

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

- **Opções de substituição para Banana:**

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

- **Opções de substituição para Aveia:**

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

### 12:00 - Almoço

Patinho grelhado	110g
Arroz branco cozido	4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g)
Feijão carioca cozido	65g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)

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

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

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

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

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

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

- **Opções de substituição para Alface:**

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

- **Opções de substituição para Tomate:**

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

# Day 17 - 1.400 kcal

## 16:00 - Lanche

Pão de forma tradicional	2 Fatia(s) (50g)
Carne moída	70g
Queijo minas	1 Fatia(s) média(s) (30g)
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

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

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

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

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

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

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

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

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

# **Day 17 - 1.400 kcal**

## **20:00 - Jantar**

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

- Opções de substituição para Patinho grelhado:**

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

- Opções de substituição para Arroz branco cozido:**

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

- Opções de substituição para Alface:**

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

- Opções de substituição para Tomate:**

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

# **Day 17 - 1.400kcal**

## **Relatório de nutrientes**

Dieta 1400kcal - Modelo 17

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	5.6g	2.8g	41.0g	202 Kcal
Almoço	45.8g	8.7g	40.5g	414 Kcal
Lanche	27.8g	21.6g	28.4g	420 Kcal
Jantar	42.7g	8.3g	30.5g	368 Kcal
Total das refeições	121.9g	41.4g	140.3g	1404 Kcal

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

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
14.0g	4.2g	12.8g	0.4g	337.3mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
16.1g	345.2mg	220.3mg	1157.4mg	13.5mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
861.0mg	2328.0mg	0.8mg	24.8mg	3.3mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
338.0mcg	128.6mcg	227.5mcg	11.2mcg	0.5mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.4mg	0.4mg	12.6mg	31.2mg	0.2mcg
Vitamina E	Álcool			
4.0mg	0.0g			

# **Dia 18 - 1.400kcal**

## **Dieta 1400kcal - Modelo 18**

Planejamento alimentar

### **08:00 - Café da manhã**

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

- Opções de substituição para Mamão:**

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

- Opções de substituição para Granola:**

Aveia em flocos - 40g

### **12:00 - Almoço**

Peito de frango sem pele grelhado	105g
Mandioca cozida	90g
Feijão carioca cozido	65g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)

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

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

- Opções de substituição para Mandioca cozida:**

Batata inglesa cozida - 205g - **ou** - Batata doce cozida - 100g - **ou** - Macarrão integral cozido - 85g

- Opções de substituição para Feijão carioca cozido:**

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

- Opções de substituição para Alface:**

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

- Opções de substituição para Tomate:**

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

- Opções de substituição para Bombom de chocolate:**

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

# Day 18 - 1.400 kcal

## 16:00 - Lanche

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

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

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

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

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

- **Opções de substituição para Maçã:**

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

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

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

# **Day 18 - 1.400kcal**

## **20:00 - Jantar**

Peito de frango sem pele grelhado	85g
Mandioca cozida	90g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)

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

Filé de frango grelhado - 70g - **ou** - Frango inteiro sem pele com sal grelhado/assado - 70g - **ou** - Sobrecoxa de frango sem pele assada - 55g

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

Batata inglesa cozida - 205g - **ou** - Batata doce cozida - 100g - **ou** - Macarrão integral cozido - 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 - 1 Unidade(s) (10g) - **ou** - Cebola branca - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (10g)

# **Day 18 - 1.400kcal**

## **Relatório de nutrientes**

Dieta 1400kcal - Modelo 18

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	5.6g	9.0g	53.0g	292 Kcal
Almoço	39.1g	9.5g	55.5g	447 Kcal
Lanche	17.0g	2.3g	83.5g	416 Kcal
Jantar	28.5g	2.4g	28.9g	245 Kcal
Total das refeições	90.2g	23.2g	221.0g	1400 Kcal

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

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
7.2g	5.9g	8.1g	0.1g	216.9mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
22.6g	246.6mg	273.1mg	1058.6mg	5.1mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
154.4mg	3087.7mg	2.9mg	4.6mg	34.3mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
656.0mcg	327.6mcg	279.6mcg	0.7mcg	0.9mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.4mg	0.4mg	54.0mg	317.3mg	0.1mcg
Vitamina E	Álcool			
4.3mg	0.0g			

# **Dia 19 - 1.400kcal**

## **Dieta 1400kcal - Modelo 19**

Planejamento alimentar

### **08:00 - Café da manhã**

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

- Opções de substituição para Mamão:**

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

- Opções de substituição para Granola:**

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

### **12:00 - Almoço**

Linguiça de frango grelhada	115g
Arroz branco cozido	110g
Feijão carioca cozido	1 Colher servir cheia (35g)
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)

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

Linguiça de porco grelhada - 95g - **ou** - Linguiça calabresa refogada com sal - 95g

- Opções de substituição para Arroz branco cozido:**

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

- 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)

# **Day 19 - 1.400 kcal**

## **16:00 - Lanche**

Cuscuz de milho cozido com sal	1 Pedaço(s) pequeno(s) (85g)
Queijo minas	20g
Morango	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (72g)
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

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

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

- Opções de substituição para Queijo minas:**

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

- Opções de substituição para Morango:**

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

- Opções de substituição para Café coado:**

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

## **20:00 - Jantar**

Peito de frango sem pele grelhado	140g
Arroz branco cozido	85g
Alface	4 Folha(s) média(s) (40g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)

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

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

- Opções de substituição para Arroz branco cozido:**

Macarrão cozido - 85g - **ou** - Mandioca cozida - 85g

- Opções de substituição para Alface:**

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

- Opções de substituição para Tomate:**

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

# Day 19 - 1.400kcal

## Relatório de nutrientes

Dieta 1400kcal - Modelo 19

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	6.2g	10.4g	55.8g	317 Kcal
Almoço	27.2g	27.9g	56.2g	579 Kcal
Lanche	6.8g	4.7g	28.2g	177 Kcal
Jantar	47.8g	3.8g	26.3g	330 Kcal
Total das refeições	88.1g	46.8g	166.6g	1403 Kcal

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

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
14.4g	10.3g	12.6g	0.2g	220.7mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
21.4g	354.2mg	219.4mg	1146.9mg	5.6mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1881.8mg	2554.6mg	3.0mg	5.8mg	29.0mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
769.8mcg	357.4mcg	381.4mcg	1.0mcg	0.8mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.6mg	0.4mg	44.9mg	349.2mg	0.5mcg
Vitamina E	Álcool			
9.4mg	0.0g			

# Dia 20 - 1.400 kcal

## Dieta 1400kcal - Modelo 20

Planejamento alimentar

### 07:30 - Café-da-manhã

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

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

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

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

Pão de forma - 2 Fatia(s) (50g)

• **Opções de substituição para Ricota:**

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

### 12:00 - Almoço

Rúcula	2 Colher sopa cheia (14g)
Tomate	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (45g)
Cebola	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (30g)
Filé de frango grelhado	2 Bife(s) pequeno(s) (100g)
Arroz integral cozido	250g
Feijão preto cozido	2 Colher servir cheia (70g)

• **Opções de substituição para Rúcula:**

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

• **Opções de substituição para Tomate:**

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

• **Opções de substituição para Cebola:**

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

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

Miolo de alcatra grelhada - 75g

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

Arroz branco cozido - 215g

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

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

# **Dia 20 - 1.400 kcal**

## **15:00 - Lanche**

Banana	1 Unidade(s) grande(s) (55g)
Aveia	15g

- **Opções de substituição para Banana:**

Pera - 1 Unidade(s) média(s) (110g) - **ou** - Mamão - 1 Fatia(s) média(s) (170g) - **ou** - Goiaba vermelha - 1 Unidade(s) média(s) (130g)

- **Opções de substituição para Aveia:**

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

## **19:00 - Jantar**

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

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

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

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

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

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

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

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

Miolo de alcatra grelhada - 50g

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

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

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

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

# **Day 20 - 1.400 kcal**

## **22:00 - Ceia**

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

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

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

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

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

---

# **Day 20 - 1.400 kcal**

## **Relatório de nutrientes**

Dieta 1400kcal - Modelo 20

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café-da-manhã	20.1g	12.7g	28.0g	302 Kcal
Almoço	40.2g	8.9g	73.7g	516 Kcal
Lanche	3.0g	1.4g	24.5g	117 Kcal
Jantar	26.3g	9.3g	46.4g	352 Kcal
Ceia	4.5g	5.4g	15.2g	120 Kcal
Total das refeições	94.2g	37.7g	187.8g	1407 Kcal

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

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
11.4g	11.0g	11.6g	0.3g	489.7mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
33.5g	539.7mg	326.8mg	1199.0mg	9.5mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1261.8mg	2595.8mg	1.5mg	9.1mg	69.3mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
891.1mcg	525.2mcg	306.1mcg	1.9mcg	0.9mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.7mg	1.6mg	23.8mg	33.9mg	2.1mcg
Vitamina E	Álcool			
8.5mg	0.0g			

# **Day 21 - 1.400 kcal**

## **Dieta 1400kcal Vegetariano - Modelo 3**

Planejamento alimentar

### **08:00 - Café-da-manhã**

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

### **12:00 - Almoço**

Alface americana	3 Folha(s) média(s) (30g)
Cenoura refogada	2 Colher(es) de arroz cheia(s) (picada) (80g)
Cogumelo Shimeji cozido	2 Colher(es) de servir cheia(s) (90g)
Arroz integral cozido	175g
Feijão carioca cozido	1 Concha cheia (140g)
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)
Suco de uva concentrado envasado	180ml

### **16:00 - Lanche**

Proteína isolada do arroz e ervilha	1 Medidor(es) (30g)
Água	1 Copo americano pequeno (165ml)
Morango	4 Unidade(s) média(s) (48g)

# **Day 21 - 1.400 kcal**

## **20:00 - Jantar**

Abobrinha italiana grelhada sem sal	1 Colher(es) de arroz cheia(s) (picada) (70g)
Tomate	2 Fati(a)s média(s) (30g)
Cebola branca	2 Fati(a)s média(s) (12g)
Grão de bico cozido	1 Concha(s) cheia(s) (120g)
Quinoa cozida	90g

## **22:00 - Ceia**

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

# **Day 21 - 1.400 kcal**

## **Relatório de nutrientes**

Dieta 1400kcal Vegetariano - Modelo 3

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café-da-manhã	9.9g	14.5g	56.2g	354 Kcal
Almoço	16.0g	12.0g	107.2g	549 Kcal
Lanche	24.4g	1.0g	4.2g	122 Kcal
Jantar	14.6g	4.2g	50.4g	269 Kcal
Ceia	2.7g	1.3g	22.3g	105 Kcal
Total das refeições	67.6g	33.0g	240.3g	1400 Kcal

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

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
9.7g	8.2g	4.6g	0.0g	0.0mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
62.9g	498.7mg	529.7mg	1292.0mg	13.7mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
114.4mg	3403.5mg	2.7mg	9.6mg	34.6mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
958.7mcg	478.7mcg	465.1mcg	0.0mcg	1.7mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.1mg	1.6mg	51.0mg	179.1mg	0.0mcg
Vitamina E	Álcool			
4.4mg	0.0g			

# LISTA DE TAREFAS

MATERIAL DE TREINAMENTO

Segunda

- 
- 
- 
- 
- 
- 

Terça

- 
- 
- 
- 
- 
- 

Quarta

- 
- 
- 
- 
- 
- 

Quinta

- 
- 
- 
- 
- 
- 

Sexta

- 
- 
- 
- 
- 
- 

Sábado e Domingo

- 
- 
- 
- 
- 
-