



MÉTODO
DE EMAGRECIMENTO
GDF



CARDÁPIO 1900 kcal
MÉTODO GDF



Aviso Importante!

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

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

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

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



Introdução

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

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

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

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

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



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

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

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

Dia 1 - 1.900 kcal

Dieta 1900kcal - Modelo 1

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Pão de forma tradicional	3 Fatia(s) (75g)
Ovo de galinha frito	3 Unidade(s) média(s) (150g)
Café coado	1 Xícara chá (200ml)
Queijo minas	1 Fatia(s) pequena(s) (20g)

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

Pão de forma integral - 3 Fatia(s) (75g) - **ou** - Pão francês - 1.5 Unidade(s) (75g) - **ou** - Goma de tapioca - 70g - **ou** - Torrada integral - 5 Unidade(s) (50g)

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

Ovo de galinha cozido - 6 Unidade(s) média(s) (270g) - **ou** - Clara de ovo desidratada pasteurizada - 5 Colher(es) de sopa (70g)

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

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

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

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

12:00 - Almoço

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

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

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

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

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

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

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

• **Opções de substituição para Alface:**

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

Dia 1 - 1.900 kcal

16:00 - Lanche

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

- **Opções de substituição para Banana:**

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

- **Opções de substituição para Aveia:**

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

20:00 - Jantar

Patinho grelhado	120g
Arroz branco cozido	7 Colher(es) de sopa cheia(s) (175g)
Feijão carioca cozido	65g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)

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

Miolo de alcatra grelhada - 105g - **ou** - Contra-filé grelhado - 135g

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

Arroz integral cozido - 200g - **ou** - Arroz com brócolis - 185g - **ou** - Arroz integral com brócolis - 210g

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

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

- **Opções de substituição para Alface:**

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

Dia 1 - 1.900^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1900kcal - Modelo 1

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	34.9g	33.6g	42.4g	607 Kcal
Almoço	53.1g	9.7g	78.4g	608 Kcal
Lanche	4.1g	1.9g	34.4g	164 Kcal
Jantar	50.8g	9.5g	59.9g	523 Kcal
Total das refeições	142.9g	54.7g	215.1g	1901 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
17.3g	9.7g	14.6g	0.5g	1074.0mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
23.6g	423.9mg	271.4mg	1802.5mg	17.0mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1049.5mg	2596.9mg	1.0mg	26.6mg	63.7mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
373.1mcg	230.2mcg	416.5mcg	11.9mcg	0.5mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.8mg	0.2mg	8.7mg	16.6mg	4.1mcg
Vitamina E	Álcool			
4.4mg	0.0g			

Dia 2 - 1.900^{kcal}

Dieta 1900kcal - Modelo 2

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Pão de forma tradicional	3.5 Fatia(s) (87.5g)
Café coado	1 Xícara chá (200ml)
Queijo minas	30g
Frango desfiado	90g

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

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

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

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

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

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

12:00 - Almoço

Bisteca de porco grelhada	100g
Arroz branco cozido	230g
Feijão carioca cozido	65g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)

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

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

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

Arroz integral cozido - 270g - **ou** - Arroz com brócolis - 250g - **ou** - Arroz negro cozido - 185g

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

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

- **Opções de substituição para Alface:**

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

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

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

Dia 2 - 1.900^{kcal}

16:00 - Lanche

Banana	2 Unidade(s) média(s) (80g)
Granola	17g

- **Opções de substituição para Banana:**

Maçã Argentina - 1 Unidade(s) média(s) (130g) - **ou** - Pera - 2 Unidade(s) média(s) (220g)

- **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	9 Colher(es) de sopa cheia(s) (225g)
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 - 270g - **ou** - Arroz com brócolis - 245g - **ou** - Arroz negro cozido - 180g

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

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

- **Opções de substituição para Alface:**

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

Dia 2 - 1.900^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1900kcal - Modelo 2

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	42.5g	10.7g	47.1g	449 Kcal
Almoço	39.1g	24.4g	92.3g	742 Kcal
Lanche	3.1g	4.8g	30.8g	170 Kcal
Jantar	32.1g	14.7g	74.0g	554 Kcal
Total das refeições	116.8g	54.7g	244.2g	1915 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
18.9g	6.3g	19.6g	0.4g	230.1mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
23.6g	495.8mg	247.0mg	1233.8mg	8.9mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
908.3mg	2269.0mg	0.8mg	10.7mg	9.5mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
247.7mcg	83.0mcg	291.6mcg	2.0mcg	1.8mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.6mg	0.5mg	11.4mg	16.5mg	3.9mcg
Vitamina E	Álcool			
2.6mg	0.0g			

Dia 3 - 1.900^{kcal}

Dieta 1900kcal - Modelo 3

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Pão de forma tradicional	5 Fatia(s) (125g)
Frango desfiado	75g
Queijo minas	25g
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 - 20g - **ou** - Queijo minas frescal - 25g

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

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

Dia 3 - 1.900^{kcal}

12:00 - Almoço

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

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

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

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

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

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

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

- **Opções de substituição para Alface:**

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

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

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

Dia 3 - 1.900^{kcal}

16:00 - Lanche

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

• **Opções de substituição para Banana:**

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

• **Opções de substituição para Granola:**

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

20:00 - Jantar

Peito de frango sem pele grelhado	115g
Arroz branco cozido	210g
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 - 100g - **ou** - Frango inteiro sem pele com sal grelhado/assado - 100g - **ou** - Sobrecoxa de frango sem pele assada - 75g

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

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

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

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

• **Opções de substituição para Alface:**

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

Dia 3 - 1.900^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1900kcal - Modelo 3

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	40.5g	10.2g	66.4g	512 Kcal
Almoço	48.1g	10.0g	86.0g	622 Kcal
Lanche	5.9g	11.0g	43.6g	282 Kcal
Jantar	45.4g	3.6g	69.3g	488 Kcal
Total das refeições	139.9g	34.9g	265.3g	1904 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
8.9g	8.3g	9.3g	0.4g	279.2mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
26.4g	461.8mg	289.3mg	1600.6mg	10.2mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1252.8mg	2688.2mg	1.0mg	9.3mg	47.0mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
235.0mcg	83.0mcg	374.7mcg	0.8mcg	0.8mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.4mg	0.6mg	65.5mg	16.8mg	0.1mcg
Vitamina E	Álcool			
3.0mg	0.0g			

Dia 4 - 1.900^{kcal}

Dieta 1900kcal - Modelo 4

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Pão de forma tradicional	4 Fatia(s) (100g)
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 - 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 - 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	150g
Macarrão cozido	260g
Feijão carioca cozido	65g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)

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

Filé de frango grelhado - 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 - 320g - **ou** - Macarrão integral cozido - 260g

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

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

• **Opções de substituição para Alface:**

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

Dia 4 - 1.900^{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

• Opções de substituição para Mamão:

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

20:00 - Jantar

Peito de frango sem pele grelhado	115g
Macarrão cozido	230g
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 - 280g - **ou** - Macarrão integral cozido - 230g

• Opções de substituição para Feijão carioca cozido:

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

• Opções de substituição para Alface:

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

• Opções de substituição para Tomate:

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

Dia 4 - 1.900^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1900kcal - Modelo 4

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	37.3g	8.7g	53.5g	435 Kcal
Almoço	62.0g	11.6g	99.7g	731 Kcal
Lanche	4.7g	8.6g	34.8g	219 Kcal
Jantar	48.6g	4.4g	74.8g	515 Kcal
Total das refeições	152.6g	33.2g	262.9g	1900 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
8.7g	7.7g	9.6g	0.5g	305.9mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
25.8g	443.2mg	274.0mg	1697.8mg	14.3mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1060.7mg	2969.7mg	2.2mg	8.2mg	56.8mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
487.0mcg	216.1mcg	721.7mcg	0.9mcg	1.1mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.5mg	0.5mg	79.1mg	158.3mg	0.1mcg
Vitamina E	Álcool			
4.1mg	0.0g			

Dia 5 - 1.900^{kcal}

Dieta 1900kcal - Modelo 5

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

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

• **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	130g
Arroz branco cozido	180g
Feijão carioca cozido	130g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)

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

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

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

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

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

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

• **Opções de substituição para Alface:**

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

• **Opções de substituição para Tomate:**

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

Dia 5 - 1.900^{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	240g
Feijão carioca cozido	65g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)

• Opções de substituição para Lombo de porco assado:

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

• Opções de substituição para Arroz branco cozido:

Arroz integral com brócolis - 300g - **ou** - Arroz integral cozido - 280g - **ou** - Arroz com brócolis - 260g

• Opções de substituição para Feijão carioca cozido:

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

• Opções de substituição para Alface:

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

• Opções de substituição para Tomate:

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

Dia 5 - 1.900^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1900kcal - Modelo 5

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	33.1g	11.7g	53.5g	445 Kcal
Almoço	58.9g	15.7g	89.2g	717 Kcal
Lanche	3.4g	5.9g	29.3g	171 Kcal
Jantar	47.3g	7.7g	79.5g	572 Kcal
Total das refeições	142.7g	40.9g	251.5g	1905 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
11.9g	6.5g	12.1g	0.3g	289.7mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
31.0g	611.4mg	291.1mg	1438.6mg	10.1mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1008.4mg	2656.8mg	2.1mg	10.9mg	11.4mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
540.7mcg	216.1mcg	433.0mcg	2.2mcg	2.3mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.6mg	0.7mg	35.0mg	158.2mg	0.9mcg
Vitamina E	Álcool			
3.3mg	0.0g			

Dia 6 - 1.900^{kcal}

Dieta 1900kcal - Modelo 6

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

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

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

Pão de forma integral - 5 Fatia(s) (125g) - **ou** - Pão de forma - 5.5 Fatia(s) (137.5g) - **ou** - Pão sírio - 2.5 Unidade(s) (150g)

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

Carne moída refogada - 55g - **ou** - Ovo de galinha mexido - 1.5 Unidade(s) média(s) (75g)

- **Opções de substituição para Maçã:**

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

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

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

Dia 6 - 1.900^{kcal}

12:00 - Almoço

Peito de frango sem pele grelhado	130g
Mandioca cozida	180g
Feijão carioca cozido	65g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)

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

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

• **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 - 1.900^{kcal}

16:00 - Lanche

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

• 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

20:00 - Jantar

Peito de frango sem pele grelhado	120g
Mandioca cozida	160g
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 - 100g - **ou** - Frango inteiro sem pele com sal grelhado/assado - 100g - **ou** - Sobrecoxa de frango sem pele assada - 80g

• Opções de substituição para Mandioca cozida:

Batata inglesa cozida - 360g - **ou** - Batata doce cozida - 180g - **ou** - Macarrão integral cozido - 155g

• Opções de substituição para Feijão carioca cozido:

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

• Opções de substituição para Alface:

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

• Opções de substituição para Tomate:

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

Dia 6 - 1.900^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1900kcal - Modelo 6

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	32.7g	3.9g	108.7g	593 Kcal
Almoço	47.7g	10.3g	82.4g	592 Kcal
Lanche	5.6g	9.0g	53.0g	292 Kcal
Jantar	43.2g	3.8g	59.7g	427 Kcal
Total das refeições	129.2g	27.0g	303.8g	1904 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
8.4g	6.7g	9.4g	0.2g	314.6mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
30.1g	309.3mg	364.4mg	1446.6mg	6.7mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
205.7mg	3783.9mg	3.1mg	6.3mg	43.0mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
672.3mcg	335.7mcg	364.1mcg	0.9mcg	1.1mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.4mg	0.4mg	72.6mg	334.9mg	0.1mcg
Vitamina E	Álcool			
5.5mg	0.0g			

Dia 6 - 1.900 kcal

Lista de compras

6- Cardápio 1.900 kcal

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

Dia 7 - 1.900^{kcal}

Dieta 1900kcal - Modelo 7

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

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

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

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

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

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

• **Opções de substituição para Morango:**

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

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

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

Dia 7 - 1.900 kcal

12:00 - Almoço

Carne moída refogada	120g
Mandioca cozida	240g
Feijão carioca cozido	65g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)

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

Acém moído refogado - 160g - **ou** - Contrafilé refogado - 165g - **ou** - Músculo refogado - 180g

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

Batata inglesa cozida - 550g - **ou** - Batata doce cozida - 275g - **ou** - Macarrão integral cozido - 235g

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

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

• **Opções de substituição para Alface:**

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

• **Opções de substituição para Tomate:**

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

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

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

Dia 7 - 1.900 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** - Amaranho - 20g

20:00 - Jantar

Carne moída refogada	120g
Mandioca cozida	170g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)

• Opções de substituição para Carne moída refogada:

Acém moído refogado - 165g - **ou** - Contrafilé refogado - 165g - **ou** - Músculo refogado - 180g

• Opções de substituição para Mandioca cozida:

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

• Opções de substituição para Alface:

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

• Opções de substituição para Tomate:

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

Dia 7 - 1.900^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1900kcal - Modelo 7

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	9.1g	8.1g	65.8g	368 Kcal
Almoço	35.4g	32.2g	101.3g	821 Kcal
Lanche	2.8g	4.5g	26.5g	146 Kcal
Jantar	30.7g	25.5g	53.8g	565 Kcal
Total das refeições	77.9g	70.3g	247.4g	1900 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
23.9g	9.9g	22.4g	0.1g	216.9mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
21.2g	546.9mg	286.1mg	942.5mg	9.8mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1034.2mg	2373.9mg	1.9mg	14.8mg	8.0mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
590.9mcg	241.2mcg	256.5mcg	7.1mcg	0.7mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.9mg	1.1mg	15.6mg	272.0mg	0.6mcg
Vitamina E	Álcool			
10.9mg	0.0g			

Dia 8 - 1.900 kcal

Dieta 1900kcal - Modelo 8

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

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

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

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

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

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

- **Opções de substituição para Morango:**

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

- **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	170g
Mandioca cozida	210g
Feijão tropeiro	70g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)

- **Opções de substituição para 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 - 490g - **ou** - Batata doce cozida - 245g

- **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 - 1 Fatia(s) (7g) - **ou** - Pepino - 1 Colher(es) de sopa picado (29g)

Dia 8 - 1.900 kcal

16:00 - Lanche

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

• Opções de substituição para Mamão:

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

• Opções de substituição para Granola:

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

• Opções de substituição para iogurte integral:

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

20:00 - Jantar

Tilápia grelhada	150g
Mandioca cozida	200g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)

• Opções de substituição para Tilápia grelhada:

Filé de sardinha cozido - 135g - **ou** - Pescada branca cozida - 130g - **ou** - Atum cozido - 120g - **ou** - Truta cozida - 110g

• Opções de substituição para Mandioca cozida:

Batata inglesa cozida - 440g - **ou** - Batata doce cozida - 220g

• Opções de substituição para Alface:

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

• Opções de substituição para Tomate:

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

Dia 8 - 1.900^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1900kcal - Modelo 8

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	9.1g	8.1g	65.8g	368 Kcal
Almoço	51.0g	16.7g	115.8g	801 Kcal
Lanche	9.7g	10.2g	51.1g	321 Kcal
Jantar	35.3g	3.7g	61.7g	410 Kcal
Total das refeições	105.0g	38.6g	294.4g	1900 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
9.7g	6.9g	10.3g	0.2g	256.6mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
26.2g	827.7mg	397.5mg	1456.5mg	8.9mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1067.2mg	3420.7mg	2.2mg	5.3mg	174.8mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
670.7mcg	290.2mcg	405.0mcg	6.1mcg	1.0mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.0mg	1.2mg	17.2mg	273.0mg	11.0mcg
Vitamina E	Álcool			
6.7mg	0.0g			

Dia 9 - 1.900 kcal

Dieta 1900kcal - Modelo 9

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

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

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

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

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

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

- **Opções de substituição para Morango:**

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

12:00 - Almoço

Tilápia grelhada	200g
Arroz branco cozido	235g
Feijão preto cozido	90g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)

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

Filé de sardinha cozido - 180g - **ou** - Pescada branca cozida - 170g - **ou** - Atum cozido - 150g - **ou** - Truta cozida - 140g

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

Arroz integral com brócolis - 295g - **ou** - Arroz integral cozido - 280g - **ou** - Mandioca cozida - 250g - **ou** - Macarrão cozido - 240g

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

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

- **Opções de substituição para Alface:**

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

- **Opções de substituição para Tomate:**

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

Dia 9 - 1.900 kcal

16:00 - Lanche

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

• Opções de substituição para Mamão:

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

• Opções de substituição para Granola:

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

• Opções de substituição para iogurte integral:

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

20:00 - Jantar

Tilápia grelhada	125g
Arroz branco cozido	145g
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 - 180g - **ou** - Arroz integral cozido - 175g - **ou** - Macarrão cozido - 6 Colher(es) de sopa cheia(s) (150g) - **ou** - Mandioca cozida - 150g

• Opções de substituição para Feijão preto cozido:

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

• Opções de substituição para Alface:

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

• Opções de substituição para Tomate:

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

Dia 9 - 1.900^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1900kcal - Modelo 9

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	9.1g	8.1g	69.4g	383 Kcal
Almoço	56.1g	11.4g	97.4g	705 Kcal
Lanche	11.9g	13.3g	74.8g	442 Kcal
Jantar	35.2g	3.4g	52.6g	371 Kcal
Total das refeições	112.3g	36.2g	294.3g	1902 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
8.2g	7.1g	8.6g	0.2g	215.7mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
33.8g	816.6mg	337.8mg	1440.1mg	9.2mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
945.9mg	3303.9mg	4.0mg	8.6mg	174.1mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
794.7mcg	367.1mcg	427.8mcg	6.1mcg	0.7mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.0mg	0.9mg	17.4mg	362.0mg	11.1mcg
Vitamina E	Álcool			
3.7mg	0.0g			

Dia 10 - 1.900 kcal

Dieta 1900kcal - Modelo 10

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

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

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

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

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

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

- **Opções de substituição para Morango:**

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

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

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

Dia 10 - 1.900 kcal

12:00 - Almoço

Linguiça de frango grelhada	130g
Arroz branco cozido	250g
Feijão carioca cozido	1 Colher servir cheia (35g)
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)

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

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

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

Mandioca cozida - 260g - **ou** - Macarrão cozido - 250g

- **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 - 1.900 kcal

16:00 - Lanche

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

- **Opções de substituição para Mamão:**

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

- **Opções de substituição para Granola:**

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

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

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

20:00 - Jantar

Linguiça de frango grelhada	130g
Arroz branco cozido	6 Colher(es) de sopa cheia(s) (150g)
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)

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

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

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

Mandioca cozida - 150g - **ou** - Macarrão cozido - 150g

- **Opções de substituição para Alface:**

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

- **Opções de substituição para Tomate:**

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

Dia 10 - 1.900^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1900kcal - Modelo 10

Refeição	Proteínas	Lípídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	8.0g	7.0g	64.2g	349 Kcal
Almoço	33.4g	30.9g	95.7g	795 Kcal
Lanche	6.5g	8.0g	40.2g	246 Kcal
Jantar	28.1g	24.3g	45.5g	516 Kcal
Total das refeições	76.0g	70.3g	245.6g	1905 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
22.2g	12.5g	18.5g	0.2g	219.9mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
18.3g	574.7mg	190.4mg	1134.0mg	5.9mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
3612.9mg	2275.4mg	1.9mg	6.7mg	7.9mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
558.4mcg	243.8mcg	338.9mcg	1.8mcg	0.7mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.6mg	0.3mg	17.7mg	208.8mg	1.1mcg
Vitamina E	Álcool			
16.2mg	0.0g			

Dia 11 - 1.900 kcal

Dieta 1900kcal - Modelo 11

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

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

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

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

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

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

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

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

• **Opções de substituição para Morango:**

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

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

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

Dia 11 - 1.900 kcal

12:00 - Almoço

Linguiça de frango grelhada	135g
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)

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

Linguiça de porco grelhada - 110g - **ou** - Linguiça calabresa refogada com sal - 110g

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

Macarrão cozido - 260g - **ou** - Mandioca cozida - 280g

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

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

• **Opções de substituição para Alface:**

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

• **Opções de substituição para Tomate:**

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

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

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

Dia 11 - 1.900 kcal

16:00 - Lanche

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

• Opções de substituição para Mamão:

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

• Opções de substituição para Granola:

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

• Opções de substituição para Iogurte integral:

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

20:00 - Jantar

Peito de frango sem pele grelhado	140g
Arroz branco cozido	250g
Alface	4 Folha(s) média(s) (40g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)

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

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

• Opções de substituição para Arroz branco cozido:

Macarrão cozido - 250g - **ou** - Mandioca cozida - 260g

• Opções de substituição para Alface:

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

• Opções de substituição para Tomate:

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

Dia 11 - 1.900 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 1900kcal - Modelo 11

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	14.6g	14.0g	28.8g	294 Kcal
Almoço	34.6g	31.8g	98.5g	820 Kcal
Lanche	6.5g	8.0g	40.2g	246 Kcal
Jantar	52.0g	4.1g	72.7g	541 Kcal
Total das refeições	107.7g	58.0g	240.2g	1900 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
18.0g	11.4g	16.1g	0.2g	502.0mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
22.0g	493.6mg	202.1mg	1447.7mg	6.5mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
2288.2mg	2528.5mg	1.9mg	8.0mg	47.0mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
649.6mcg	333.2mcg	357.5mcg	2.0mcg	0.7mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.7mg	0.4mg	45.2mg	212.4mg	1.9mcg
Vitamina E	Álcool			
10.9mg	0.0g			

Dia 12 - 1.900 kcal

Dieta 1900kcal - Modelo 12

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Cuscuz de milho cozido com sal	2 Pedaco(s) pequeno(s) (170g)
Ovo de galinha frito	2 Unidade(s) média(s) (100g)
Queijo minas	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 - 170g - **ou** - Pão de forma - 2 Fatia(s) (50g)

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

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

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

Queijo minas frescal - 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 - 1.900^{kcal}

12:00 - Almoço

Patinho grelhado	140g
Arroz branco cozido	260g
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 - 310g - **ou** - Arroz integral com brócolis - 320g - **ou** - Arroz com brócolis - 285g

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

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

- **Opções de substituição para Alface:**

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

16:00 - Lanche

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

- **Opções de substituição para Banana:**

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

- **Opções de substituição para Aveia:**

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

Dia 12 - 1.900^{kcal}

20:00 - Jantar

Patinho grelhado	100g
Arroz branco cozido	260g
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 - 110g

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

Arroz integral cozido - 310g - **ou** - Arroz integral com brócolis - 320g - **ou** - Arroz com brócolis - 285g

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

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

- **Opções de substituição para Alface:**

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

Dia 12 - 1.900^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1900kcal - Modelo 12

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	26.4g	26.5g	46.2g	521 Kcal
Almoço	60.1g	11.1g	83.8g	674 Kcal
Lanche	3.6g	1.8g	23.7g	120 Kcal
Jantar	45.7g	8.2g	83.7g	590 Kcal
Total das refeições	135.8g	47.6g	237.5g	1905 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
14.3g	7.2g	12.4g	0.3g	816.0mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
24.6g	415.0mg	208.9mg	1580.1mg	13.4mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
742.1mg	2161.5mg	0.8mg	25.5mg	41.8mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
368.0mcg	183.9mcg	368.3mcg	11.3mcg	0.4mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.6mg	0.2mg	8.7mg	12.1mg	2.8mcg
Vitamina E	Álcool			
3.4mg	0.0g			

Dia 13 - 1.900^{kcal}

Dieta 1900kcal - Modelo 13

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

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

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

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

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

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

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

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

12:00 - Almoço

Patinho grelhado	130g
Arroz branco cozido	250g
Feijão carioca cozido	130g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (32g)

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

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

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

Arroz integral com brócolis - 315g - **ou** - Arroz integral cozido - 300g - **ou** - Arroz com brócolis - 270g

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

Feijão preto cozido - 130g - **ou** - Feijão branco cozido - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (68g) - **ou** - Lentilha cozida - 100g

- **Opções de substituição para Alface:**

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

- **Opções de substituição para Tomate:**

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

Dia 13 - 1.900^{kcal}

16:00 - Lanche

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

• Opções de substituição para Banana:

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

• Opções de substituição para Aveia:

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

20:00 - Jantar

Patinho grelhado	110g
Arroz branco cozido	170g
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 - 125g - **ou** - Maminha grelhada - 160g - **ou** - Miolo de alcatra grelhada - 95g

• Opções de substituição para Arroz branco cozido:

Arroz integral cozido - 220g - **ou** - Arroz integral com brócolis - 210g - **ou** - Arroz com brócolis - 185g

• Opções de substituição para Feijão carioca cozido:

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

• Opções de substituição para Alface:

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

• Opções de substituição para Tomate:

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

Dia 13 - 1.900^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1900kcal - Modelo 13

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	27.6g	27.6g	40.0g	516 Kcal
Almoço	59.7g	10.8g	92.1g	691 Kcal
Lanche	4.1g	1.7g	43.1g	196 Kcal
Jantar	47.4g	8.8g	59.7g	501 Kcal
Total das refeições	138.8g	48.9g	235.0g	1904 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
14.8g	7.8g	13.1g	0.7g	816.0mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
27.2g	408.9mg	277.0mg	1652.4mg	17.1mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
780.3mg	2799.1mg	1.1mg	25.4mg	44.8mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
424.0mcg	218.6mcg	430.6mcg	11.3mcg	0.7mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.6mg	0.2mg	8.6mg	31.0mg	2.8mcg
Vitamina E	Álcool			
4.3mg	0.0g			

Dia 14 - 1.900^{kcal}

Dieta 1900kcal - Modelo 14

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

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

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

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

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

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

12:00 - Almoço

Patinho grelhado	130g
Macarrão cozido	220g
Feijão carioca cozido	90g
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 - 220g - **ou** - Macarrão integral cozido - 220g - **ou** - Arroz integral cozido - 255g

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

Feijão preto cozido - 90g - **ou** - Lentilha cozida - 75g - **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 - 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 - 1.900^{kcal}

16:00 - Lanche

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

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

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

• **Opções de substituição para Banana:**

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

20:00 - Jantar

Patinho grelhado	100g
Macarrão cozido	220g
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 - 220g - **ou** - Macarrão integral cozido - 220g - **ou** - Arroz integral cozido - 255g

• **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 - 1.900^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1900kcal - Modelo 14

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	29.2g	28.3g	58.0g	600 Kcal
Almoço	59.2g	11.1g	75.8g	618 Kcal
Lanche	9.1g	5.0g	30.9g	199 Kcal
Jantar	44.1g	8.4g	62.0g	492 Kcal
Total das refeições	141.6g	52.8g	226.7g	1909 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
15.6g	7.9g	15.9g	0.9g	825.5mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
16.1g	646.5mg	223.3mg	1753.4mg	20.0mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
959.4mg	2754.0mg	1.0mg	23.2mg	57.0mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
496.4mcg	290.4mcg	641.5mcg	11.6mcg	0.9mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.2mg	0.2mg	12.5mg	33.0mg	2.9mcg
Vitamina E	Álcool			
3.8mg	0.0g			

Dia 15 - 1.900^{kcal}

Dieta 1900kcal - Modelo 15

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

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

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

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

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

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

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

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

12:00 - Almoço

Patinho grelhado	150g
Arroz branco cozido	280g
Feijão carioca cozido	65g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)

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

Maminha grelhada - 200g - **ou** - Miolo de alcatra grelhada - 140g

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

Arroz integral cozido - 330g - **ou** - Arroz com brócolis - 310g

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

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

• **Opções de substituição para Alface:**

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

• **Opções de substituição para Tomate:**

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

Dia 15 - 1.900^{kcal}

16:00 - Lanche

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

• Opções de substituição para Banana:

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

• Opções de substituição para Aveia:

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

20:00 - Jantar

Patinho grelhado	100g
Arroz branco cozido	180g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)

• Opções de substituição para Patinho grelhado:

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

• Opções de substituição para Arroz branco cozido:

Arroz com brócolis - 195g - **ou** - Arroz integral cozido - 215g

• 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 - 1.900^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1900kcal - Modelo 15

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	33.8g	23.8g	54.2g	565 Kcal
Almoço	64.6g	12.0g	91.2g	728 Kcal
Lanche	4.1g	1.9g	34.4g	164 Kcal
Jantar	41.1g	7.8g	53.0g	450 Kcal
Total das refeições	143.6g	45.5g	232.8g	1906 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
15.3g	4.4g	14.2g	0.5g	379.2mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
20.7g	402.9mg	249.3mg	1355.9mg	16.0mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1331.7mg	2598.5mg	1.0mg	29.2mg	6.1mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
338.0mcg	128.6mcg	292.3mcg	12.6mcg	0.5mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.5mg	0.5mg	13.3mg	31.1mg	0.2mcg
Vitamina E	Álcool			
4.4mg	0.0g			

Dia 16 - 1.900^{kcal}

Dieta 1900kcal - Modelo 16

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

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

- **Opções de substituição para Banana:**

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

- **Opções de substituição para Aveia:**

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

12:00 - Almoço

Patinho grelhado	130g
Arroz branco cozido	250g
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 - 315g - **ou** - Arroz integral cozido - 300g - **ou** - Arroz com brócolis - 275g

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

Dia 16 - 1.900^{kcal}

16:00 - Lanche

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

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

20:00 - Jantar

Patinho grelhado	100g
Arroz branco cozido	250g
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 - 85g - **ou** - Contra-filé grelhado - 110g

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

Arroz integral com brócolis - 315g - **ou** - Arroz integral cozido - 300g - **ou** - Arroz com brócolis - 275g

- **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 - 1.900^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1900kcal - Modelo 16

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	4.9g	2.3g	37.7g	183 Kcal
Almoço	58.1g	10.6g	86.9g	667 Kcal
Lanche	26.6g	25.6g	29.0g	449 Kcal
Jantar	47.3g	8.4g	86.8g	604 Kcal
Total das refeições	136.8g	46.9g	240.4g	1903 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
14.2g	7.4g	12.2g	0.4g	803.5mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
28.9g	453.3mg	281.1mg	1648.2mg	15.9mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
748.6mg	2630.1mg	1.1mg	25.7mg	42.6mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
381.4mcg	197.3mcg	407.1mcg	10.9mcg	0.5mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.6mg	0.2mg	8.7mg	21.7mg	2.8mcg
Vitamina E	Álcool			
4.1mg	0.0g			

Dia 17 - 1.900^{kcal}

Dieta 1900kcal - Modelo 17

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

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

• **Opções de substituição para Banana:**

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

• **Opções de substituição para Aveia:**

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

12:00 - Almoço

Patinho grelhado	125g
Arroz branco cozido	230g
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 - 275g - **ou** - Arroz com brócolis - 250g

• **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 - 1.900^{kcal}

16:00 - Lanche

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Dia 17 - 1.900^{kcal}

20:00 - Jantar

Patinho grelhado	110g
Arroz branco cozido	200g
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 - 160g - **ou** - Miolo de alcatra grelhada - 95g

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

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

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

Feijão preto cozido - 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 - 1.900^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1900kcal - Modelo 17

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	5.6g	2.8g	41.0g	202 Kcal
Almoço	57.5g	10.4g	87.0g	657 Kcal
Lanche	30.5g	24.4g	28.4g	457 Kcal
Jantar	51.4g	9.2g	78.5g	587 Kcal
Total das refeições	145.0g	46.8g	234.9g	1903 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
14.7g	4.8g	13.5g	0.4g	356.0mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
33.6g	513.8mg	318.1mg	1489.3mg	16.9mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
876.0mg	2959.8mg	1.3mg	28.6mg	3.4mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
378.5mcg	128.6mcg	421.5mcg	11.9mcg	0.6mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.5mg	0.4mg	13.0mg	31.2mg	0.2mcg
Vitamina E	Álcool			
5.6mg	0.0g			

Dia 18 - 1.900^{kcal}

Dieta 1900kcal - 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	250g
Feijão carioca cozido	120g
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 - 590g - **ou** - Batata doce cozida - 285g - **ou** - Macarrão integral cozido - 245g

• **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 Bombom de chocolate:**

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

Dia 18 - 1.900^{kcal}

16:00 - Lanche

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

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

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

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

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

- **Opções de substituição para Maçã:**

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

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

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

Dia 18 - 1.900^{kcal}

20:00 - Jantar

Peito de frango sem pele grelhado	105g
Mandioca cozida	200g
Feijão carioca cozido	120g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)

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

Filé de frango grelhado - 85g - **ou** - Frango inteiro sem pele com sal grelhado/assado - 85g - **ou** - Sobrecoxa de frango sem pele assada - 70g

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

Batata inglesa cozida - 470g - **ou** - Batata doce cozida - 230g - **ou** - Macarrão integral cozido - 195g

- **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)

Dia 18 - 1.900^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1900kcal - Modelo 18

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	5.6g	9.0g	53.0g	292 Kcal
Almoço	42.7g	10.2g	111.6g	677 Kcal
Lanche	17.1g	2.3g	90.7g	445 Kcal
Jantar	41.3g	3.8g	80.0g	491 Kcal
Total das refeições	106.7g	25.3g	335.4g	1905 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
7.7g	6.7g	8.7g	0.1g	234.8mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
39.8g	350.2mg	428.8mg	1342.5mg	7.9mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
170.3mg	3916.9mg	3.3mg	6.5mg	38.3mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
683.5mcg	341.3mcg	481.3mcg	0.7mcg	1.1mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.4mg	0.5mg	58.9mg	347.0mg	0.1mcg
Vitamina E	Álcool			
6.2mg	0.0g			

Dia 19 - 1.900^{kcal}

Dieta 1900kcal - Modelo 19

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

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

- **Opções de substituição para Mamão:**

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

- **Opções de substituição para Granola:**

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

12:00 - Almoço

Linguiça de frango grelhada	135g
Arroz branco cozido	250g
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 Linguiça de frango grelhada:**

Linguiça de porco grelhada - 110g - **ou** - Linguiça calabresa refogada com sal - 110g

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

Macarrão cozido - 255g - **ou** - Mandioca cozida - 265g

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

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

- **Opções de substituição para Alface:**

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

- **Opções de substituição para Tomate:**

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

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

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

Dia 19 - 1.900^{kcal}

16:00 - Lanche

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

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

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

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

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

- **Opções de substituição para Morango:**

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

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

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

20:00 - Jantar

Peito de frango sem pele grelhado	140g
Arroz branco cozido	200g
Feijão carioca cozido	100g
Alface	4 Folha(s) média(s) (40g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)

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

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

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

Macarrão cozido - 205g - **ou** - Mandioca cozida - 215g

- **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)

Dia 19 - 1.900^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1900kcal - Modelo 19

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	6.2g	10.4g	55.8g	317 Kcal
Almoço	37.4g	32.2g	105.7g	852 Kcal
Lanche	7.7g	5.7g	28.2g	190 Kcal
Jantar	55.5g	4.5g	73.9g	547 Kcal
Total das refeições	106.9g	52.8g	263.7g	1905 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
15.9g	11.5g	13.7g	0.2g	236.8mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
37.2g	448.8mg	304.1mg	1414.5mg	8.3mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
2157.7mg	3116.0mg	3.4mg	8.5mg	29.1mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
783.3mcg	357.4mcg	557.3mcg	1.1mcg	0.9mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.6mg	0.4mg	46.1mg	349.2mg	0.6mcg
Vitamina E	Álcool			
11.8mg	0.0g			

Dia 20 - 1.900^{kcal}

Dieta 1900kcal - Modelo 20

Planejamento alimentar

07:30 - Café-da-manhã

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

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

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

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

Pão de forma - 2 Fatia(s) (50g)

- **Opções de substituição para Ricota:**

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

12:00 - Almoço

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

- **Opções de substituição para Rúcula:**

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

- **Opções de substituição para Tomate:**

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

- **Opções de substituição para Cebola:**

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

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

Miolo de alcatra grelhada - 85g

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

Arroz branco cozido - 250g

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

Feijão carioca cozido - 100g

Dia 20 - 1.900^{kcal}

15:00 - Lanche

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

• Opções de substituição para Banana:

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

• Opções de substituição para Aveia:

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

19:00 - Jantar

Alface americana	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (24g)
Beterraba cozida	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (60g)
Cenoura cozida	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (75g)
Filé de frango grelhado	60g
Purê de batata inglesa	250g
Feijão preto cozido	2 Colher servir cheia (70g)
Suco de uva concentrado envasado	180ml

• 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)

• 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 - 1.900^{kcal}

22:00 - Ceia

logurte integral	2 Pedaco/ 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

Dia 20 - 1.900^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1900kcal - Modelo 20

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café-da-manhã	24.7g	16.6g	28.6g	358 Kcal
Almoço	45.5g	10.0g	113.8g	700 Kcal
Lanche	3.7g	1.5g	39.2g	177 Kcal
Jantar	26.3g	9.3g	72.8g	456 Kcal
Ceia	8.4g	9.2g	28.3g	218 Kcal
Total das refeições	108.7g	46.6g	282.7g	1909 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
14.4g	13.2g	14.7g	0.4g	668.8mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
40.9g	744.8mg	424.7mg	1482.1mg	11.9mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1451.8mg	3323.6mg	2.3mg	11.1mg	84.4mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
984.4mcg	609.1mcg	373.7mcg	2.7mcg	1.2mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.0mg	1.9mg	25.3mg	115.7mg	3.0mcg
Vitamina E	Álcool			
9.3mg	0.0g			

Dia 21 - 1.900 kcal

Dieta 1900kcal Vegetariano - Modelo 8

Planejamento alimentar

08:00 - Café-da-manhã

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

12:00 - Almoço

Brócolis refogado	3 Colher(es) de servir (picado) (81g)
Beterraba ralada	2 Colher sopa cheia (50g)
Arroz integral cozido	100g
Lentilha cozida (grãos)	2 Concha(s) cheia(s) (170g)
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)

Dia 21 - 1.900 kcal

16:00 - Lanche

Proteína isolada do arroz e ervilha	45g
Leite de amêndoa	1 Copo(s) duplo(s) cheio(s) (240ml)
Melão	1 Fatia(s) pequena(s) (70g)

20:00 - Jantar

Berinjela refogada	4 Colher sopa cheia (100g)
Tahini (pasta de gergelim)	1 Colher(es) de sopa (20g)
Tabule de quinoa	1 Colher servir cheia (55g)
Couve manteiga refogada	4 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (80g)
Feijão vermelho cozido (grãos)	150g
Suco de uva concentrado envasado	180ml

22:00 - Ceia

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

Dia 21 - 1.900 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 1900kcal Vegetariano - Modelo 8

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café-da-manhã	11.5g	13.6g	94.0g	521 Kcal
Almoço	19.2g	11.2g	66.9g	408 Kcal
Lanche	37.8g	3.9g	7.0g	215 Kcal
Jantar	21.2g	22.1g	80.1g	558 Kcal
Ceia	5.5g	10.3g	25.3g	204 Kcal
Total das refeições	95.3g	61.2g	273.3g	1906 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
26.2g	17.9g	8.7g	0.0g	0.0mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
55.2g	1228.1mg	583.2mg	1240.7mg	28.0mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
951.8mg	4288.4mg	4.0mg	14.8mg	11.9mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
1553.5mcg	551.5mcg	867.4mcg	1.5mcg	1.5mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.0mg	1.1mg	8.8mg	555.0mg	2.4mcg
Vitamina E	Álcool			
27.8mg	0.0g			

LISTA DE TAREFAS

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

Segunda



Terça



Quarta



Quinta



Sexta



Sábado e Domingo

