



MÉTODO
DE EMAGRECIMENTO
GDF



CARDÁPIO 1300 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 - 1.300 kcal

Dieta 1300kcal - Modelo 1

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Pão de forma tradicional	1 Fatia(s) (25g)
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 - 1 Fatia(s) (25g) - **ou** - Pão francês - 0.5 Unidade(s) (25g) - **ou** - Goma de tapioca - 30g - **ou** - Torrada integral - 2 Unidade(s) (20g)

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

Ovo de galinha cozido - 3 Unidade(s) média(s) (135g) - **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	65g
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 - 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 - 1.300 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	105g
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 - 90g - **ou** - Contra-filé grelhado - 120g

• **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 - 1.300^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1300kcal - Modelo 1

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	22.4g	23.1g	16.1g	360 Kcal
Almoço	39.4g	7.3g	52.8g	428 Kcal
Lanche	3.6g	1.8g	23.7g	120 Kcal
Jantar	43.5g	8.3g	38.7g	396 Kcal
Total das refeições	108.9g	40.4g	131.3g	1303 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
12.7g	6.7g	10.8g	0.3g	759.8mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
17.4g	321.7mg	199.8mg	1334.0mg	12.3mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
507.4mg	1975.5mg	0.7mg	20.5mg	41.1mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
311.8mcg	176.0mcg	283.8mcg	9.4mcg	0.4mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.6mg	0.1mg	7.4mg	12.1mg	2.8mcg
Vitamina E	Álcool			
3.3mg	0.0g			

Dia 2 - 1.300^{kcal}

Dieta 1300kcal - Modelo 2

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Pão de forma tradicional	1 Fatia(s) (25g)
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 - 1 Fatia(s) (25g) - **ou** - Pão francês - 0.5 Unidade(s) (25g) - **ou** - Goma de tapioca - 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) - **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 Peçaço(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)

Dia 2 - 1.300^{kcal}

16:00 - Lanche

Banana	1 Unidade(s) média(s) (40g)
Granola	1 Colher(es) de sobremesa (10g)

- **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 - 1 Colher(es) de sopa (15g) - **ou** - Farelo de aveia - 2 Colher(es) de sopa (20g)

20:00 - Jantar

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

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

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

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

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

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

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

- **Opções de substituição para Alface:**

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

Dia 2 - 1.300^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1300kcal - Modelo 2

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	34.8g	7.3g	14.9g	262 Kcal
Almoço	28.4g	19.1g	69.6g	557 Kcal
Lanche	1.7g	2.8g	16.2g	92 Kcal
Jantar	28.9g	14.5g	38.9g	394 Kcal
Total das refeições	93.9g	43.7g	139.6g	1306 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
15.7g	4.5g	16.7g	0.2g	205.6mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
17.0g	340.3mg	181.9mg	957.7mg	5.8mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
352.6mg	1799.9mg	0.6mg	7.8mg	4.6mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
210.2mcg	77.9mcg	194.2mcg	1.7mcg	1.5mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.5mg	0.3mg	10.7mg	12.0mg	3.2mcg
Vitamina E	Álcool			
2.3mg	0.0g			

Dia 3 - 1.300^{kcal}

Dieta 1300kcal - Modelo 3

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) - 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 - 1.300 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)

Dia 3 - 1.300^{kcal}

16:00 - Lanche

Banana	1 Unidade(s) média(s) (40g)
Granola	1 Colher(es) de sobremesa (10g)

- **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 - 1 Colher(es) de sopa (15g) - **ou** - Farelo de aveia - 2 Colher(es) de sopa (20g)

20:00 - Jantar

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

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

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

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

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

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

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

- **Opções de substituição para Alface:**

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

Dia 3 - 1.300^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1300kcal - Modelo 3

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	32.5g	7.5g	27.8g	305 Kcal
Almoço	46.0g	9.8g	62.1g	513 Kcal
Lanche	1.7g	2.8g	16.2g	92 Kcal
Jantar	39.1g	3.2g	52.5g	389 Kcal
Total das refeições	119.3g	23.2g	158.6g	1299 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
6.1g	3.5g	7.3g	0.2g	265.8mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
18.1g	325.6mg	196.8mg	1270.1mg	6.1mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
595.8mg	2133.4mg	0.6mg	6.3mg	34.8mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
210.2mcg	77.9mcg	241.2mcg	0.8mcg	0.5mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.3mg	0.3mg	61.2mg	12.0mg	0.1mcg
Vitamina E	Álcool			
2.7mg	0.0g			

Dia 4 - 1.300^{kcal}

Dieta 1300kcal - 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	90g
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 - 70g - **ou** - Frango inteiro sem pele com sal grelhado/assado - 70g - **ou** - Sobrecoxa de frango sem pele assada - 50g

• **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)

Dia 4 - 1.300^{kcal}

16:00 - Lanche

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

• Opções de substituição para Granola:

Aveia em flocos - 20g - **ou** - Farelo de aveia - 25g

20:00 - Jantar

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

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

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

• Opções de substituição para Macarrão cozido:

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

• Opções de substituição para Feijão carioca cozido:

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

• Opções de substituição para Alface:

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

• Opções de substituição para Tomate:

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

Dia 4 - 1.300^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1300kcal - Modelo 4

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	32.5g	7.5g	27.8g	305 Kcal
Almoço	37.2g	9.3g	56.0g	441 Kcal
Lanche	2.8g	4.5g	26.5g	146 Kcal
Jantar	45.8g	4.0g	53.0g	415 Kcal
Total das refeições	118.4g	25.3g	163.3g	1307 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
6.6g	4.7g	7.8g	0.3g	252.4mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
20.4g	366.9mg	219.1mg	1308.3mg	9.2mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
596.1mg	2464.0mg	1.9mg	5.8mg	39.0mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
486.5mcg	216.1mcg	479.2mcg	0.8mcg	0.8mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.4mg	0.3mg	61.3mg	158.2mg	0.1mcg
Vitamina E	Álcool			
3.6mg	0.0g			

Dia 5 - 1.300 kcal

Dieta 1300kcal - 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	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 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 - 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 - 1.300 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	80g
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 - 60g - **ou** - Bisteca de porco assada - 120g

- **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)

Dia 5 - 1.300^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1300kcal - Modelo 5

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	28.3g	10.5g	27.8g	315 Kcal
Almoço	43.1g	13.3g	56.8g	509 Kcal
Lanche	3.4g	5.9g	29.3g	171 Kcal
Jantar	34.2g	5.7g	33.1g	311 Kcal
Total das refeições	109.1g	35.3g	147.0g	1305 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
10.0g	5.5g	10.4g	0.2g	233.1mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
21.2g	522.2mg	220.0mg	1130.7mg	7.0mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
553.3mg	2146.8mg	1.9mg	7.6mg	8.7mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
540.7mcg	216.1mcg	303.0mcg	1.8mcg	1.8mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.6mg	0.5mg	28.1mg	158.2mg	0.7mcg
Vitamina E	Álcool			
2.6mg	0.0g			

Dia 6 - 1.300^{kcal}

Dieta 1300kcal - 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)

Dia 6 - 1.300^{kcal}

12:00 - Almoço

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)
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 - 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)

• **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 - 1.300^{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)

Dia 6 - 1.300^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1300kcal - Modelo 6

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	17.0g	2.3g	83.5g	416 Kcal
Almoço	34.4g	9.1g	58.5g	436 Kcal
Lanche	2.8g	4.5g	26.5g	146 Kcal
Jantar	33.2g	2.9g	41.8g	310 Kcal
Total das refeições	87.4g	18.8g	210.4g	1308 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
5.9g	3.9g	7.3g	0.1g	208.0mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
22.9g	228.1mg	260.6mg	1015.4mg	5.1mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
145.1mg	2877.6mg	1.8mg	4.4mg	29.6mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
462.0mcg	230.8mcg	269.7mcg	0.7mcg	0.8mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.3mg	0.3mg	50.3mg	182.7mg	0.1mcg
Vitamina E	Álcool			
4.3mg	0.0g			

Dia 6 - 1.300 kcal

Lista de compras

6- Cardápio 1.300 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 - 1.300^{kcal}

Dieta 1300kcal - 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)

Dia 7 - 1.300 kcal

12:00 - Almoço

Carne moída refogada	95g
Mandioca cozida	80g
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 - 200g - **ou** - Batata doce cozida - 100g - **ou** - Macarrão integral cozido - 80g

• **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 - 1.300 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)

Dia 7 - 1.300^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1300kcal - Modelo 7

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	9.0g	8.1g	44.2g	282 Kcal
Almoço	28.3g	26.6g	53.4g	555 Kcal
Lanche	2.8g	4.5g	26.5g	146 Kcal
Jantar	19.3g	15.9g	26.6g	325 Kcal
Total das refeições	59.4g	55.1g	150.7g	1309 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
17.9g	7.8g	17.1g	0.1g	154.6mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
16.7g	484.2mg	204.4mg	764.4mg	7.7mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
743.6mg	1904.1mg	1.8mg	10.8mg	6.5mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
565.4mcg	228.5mcg	223.5mcg	5.1mcg	0.5mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.7mg	0.8mg	11.6mg	244.0mg	0.4mcg
Vitamina E	Álcool			
8.1mg	0.0g			

Dia 8 - 1.300 kcal

Dieta 1300kcal - 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	110g
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 - 260g - **ou** - Batata doce cozida - 130g

- **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 - 1.300 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	80g
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 - 200g - **ou** - Batata doce cozida - 100g

• Opções de substituição para Alface:

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

• Opções de substituição para Tomate:

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

Dia 8 - 1.300^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1300kcal - Modelo 8

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	9.0g	8.1g	44.2g	282 Kcal
Almoço	36.5g	13.7g	76.7g	565 Kcal
Lanche	5.9g	6.7g	37.4g	221 Kcal
Jantar	27.8g	2.8g	25.9g	234 Kcal
Total das refeições	79.3g	31.2g	184.2g	1301 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
7.4g	5.2g	7.8g	0.1g	188.7mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
19.1g	630.0mg	280.0mg	1105.7mg	6.7mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
778.2mg	2607.9mg	1.9mg	3.8mg	130.1mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
615.1mcg	254.5mcg	313.7mcg	4.5mcg	0.7mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.8mg	0.9mg	13.2mg	248.1mg	8.3mcg
Vitamina E	Álcool			
5.1mg	0.0g			

Dia 9 - 1.300 kcal

Dieta 1300kcal - 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 Fatia(s) (50g) - **ou** - Pão de forma integral - 2 Fatia(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	2 Colher servir cheia (70g)
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)

• **Opções de substituição para 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 - 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:**

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 - 1.300 kcal

16:00 - Lanche

Mamão	1 Fatia(s) média(s) (170g)
Granola	25g
iogurte 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 - 35g - **ou** - Amaranto - 30g - **ou** - Semente de chia - 25g

• Opções de substituição para iogurte integral:

iogurte 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	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g)
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 - 90g - **ou** - Arroz integral cozido - 90g - **ou** - Macarrão cozido - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g) - **ou** - Mandioca cozida - 75g

• 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 - 1.300^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1300kcal - Modelo 9

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	9.0g	8.1g	44.2g	282 Kcal
Almoço	35.8g	9.5g	63.7g	472 Kcal
Lanche	7.2g	9.4g	43.0g	270 Kcal
Jantar	33.4g	3.2g	33.0g	282 Kcal
Total das refeições	85.4g	30.2g	183.9g	1306 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
6.6g	5.8g	6.8g	0.1g	162.8mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
25.3g	624.6mg	257.7mg	1134.7mg	7.2mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
702.9mg	2500.1mg	2.6mg	6.5mg	134.0mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
574.2mcg	244.9mcg	319.4mcg	4.6mcg	0.6mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.7mg	0.8mg	13.0mg	225.3mg	8.5mcg
Vitamina E	Álcool			
2.8mg	0.0g			

Dia 10 - 1.300 kcal

Dieta 1300kcal - Modelo 10

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Goma de tapioca	80g
Queijo minas	25g
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 - 20g - **ou** - Queijo minas frescal - 25g

- **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 - 1.300 kcal

12:00 - Almoço

Linguiça de frango grelhada	90g
Arroz branco cozido	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (50g)
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 - 50g - **ou** - Macarrão cozido - 50g

- **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)

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

Dia 10 - 1.300 kcal

20:00 - Jantar

Linguiça de frango grelhada	90g
Arroz branco cozido	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (50g)
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 - 50g - **ou** - Macarrão cozido - 50g

- **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 - 1.300 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 1300kcal - Modelo 10

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	6.2g	5.1g	64.2g	325 Kcal
Almoço	21.1g	23.1g	39.1g	442 Kcal
Lanche	6.5g	8.0g	40.2g	246 Kcal
Jantar	18.3g	16.8g	17.0g	291 Kcal
Total das refeições	52.2g	53.1g	160.5g	1303 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
13.5g	483.1mg	167.5mg	854.6mg	5.0mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
2529.1mg	1946.4mg	1.8mg	4.3mg	7.9mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
531.4mcg	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			

Dia 11 - 1.300 kcal

Dieta 1300kcal - 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 - 1.300 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)

Dia 11 - 1.300 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 Fatia(s) Média(s) (150g)

• Opções de substituição para Granola:

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

• Opções de substituição para logurte integral:

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

20:00 - Jantar

Peito de frango sem pele grelhado	140g
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 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 - 1.300 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 1300kcal - 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	45.7g	3.6g	2.4g	221 Kcal
Total das refeições	89.9g	49.0g	131.6g	1299 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
15.9g	471.9mg	184.9mg	1275.8mg	5.8mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1676.4mg	2311.0mg	1.7mg	5.6mg	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			

Dia 12 - 1.300 kcal

Dieta 1300kcal - Modelo 12

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Cuscuz de milho cozido com sal	1 Pedaco(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)

Dia 12 - 1.300^{kcal}

12:00 - Almoço

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)

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 - 1.300^{kcal}

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)

Dia 12 - 1.300^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1300kcal - Modelo 12

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	21.8g	23.1g	24.7g	390 Kcal
Almoço	38.8g	7.2g	45.7g	396 Kcal
Lanche	3.6g	1.8g	23.7g	120 Kcal
Jantar	38.8g	7.2g	45.7g	396 Kcal
Total das refeições	102.9g	39.3g	139.9g	1302 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
18.5g	297.3mg	184.8mg	1274.5mg	11.2mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
493.3mg	1859.8mg	0.7mg	19.1mg	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 - 1.300^{kcal}

Dieta 1300kcal - Modelo 13

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)
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

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

Pão de forma integral - 2 Fatia(s) (50g) - **ou** - Pão sírio - 45g - **ou** - Goma de tapioca - 40g

• **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:**

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)

Dia 13 - 1.300^{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)

Dia 13 - 1.300^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1300kcal - Modelo 13

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	23.4g	24.4g	25.3g	413 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	107.4g	41.0g	132.7g	1306 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
12.8g	7.0g	11.0g	0.5g	753.5mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
17.3g	303.3mg	195.7mg	1322.9mg	13.0mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
564.5mg	2056.6mg	0.8mg	19.7mg	42.8mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
376.5mcg	208.4mcg	307.1mcg	9.2mcg	0.5mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.6mg	0.1mg	7.0mg	22.0mg	2.8mcg
Vitamina E	Álcool			
3.6mg	0.0g			

Dia 14 - 1.300^{kcal}

Dieta 1300kcal - 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)

• **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	100g
Macarrão 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 - 110g - **ou** - Filé mignon sem gordura grelhado - 95g - **ou** - Miolo de alcatra grelhada - 85g

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

Arroz branco cozido - 5 Colher(es) de sopa cheia(s) (125g) - **ou** - Macarrão integral cozido - 125g - **ou** - Arroz integral cozido - 135g

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

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

• **Opções de substituição para Alface:**

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

• **Opções de substituição para Tomate:**

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

Dia 14 - 1.300^{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	4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g)
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 - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g) - **ou** - Macarrão integral cozido - 100g - **ou** - Arroz integral cozido - 115g

- **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 - 1.300^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1300kcal - Modelo 14

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	24.0g	24.5g	36.0g	457 Kcal
Almoço	43.9g	8.3g	46.0g	419 Kcal
Lanche	4.5g	2.5g	15.4g	100 Kcal
Jantar	36.4g	7.1g	29.2g	321 Kcal
Total das refeições	108.8g	42.4g	126.6g	1296 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
13.1g	6.8g	12.4g	0.6g	764.5mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
10.8g	416.1mg	167.2mg	1368.1mg	14.0mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
610.8mg	2126.3mg	0.7mg	18.7mg	48.5mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
422.9mcg	249.4mcg	401.5mcg	9.6mcg	0.6mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.9mg	0.1mg	8.8mg	27.4mg	2.8mcg
Vitamina E	Álcool			
3.2mg	0.0g			

Dia 15 - 1.300^{kcal}

Dieta 1300kcal - 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

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

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

12:00 - Almoço

Patinho grelhado	90g
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 - 120g - **ou** - Miolo de alcatra grelhada - 80g

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

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

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

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

- **Opções de substituição para Alface:**

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

- **Opções de substituição para Tomate:**

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

Dia 15 - 1.300^{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	4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g)
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 - 110g - **ou** - Arroz integral cozido - 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)

Dia 15 - 1.300^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1300kcal - Modelo 15

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	29.0g	22.6g	28.4g	435 Kcal
Almoço	39.8g	7.3g	54.5g	436 Kcal
Lanche	3.6g	1.8g	23.7g	120 Kcal
Jantar	35.5g	6.9g	30.5g	326 Kcal
Total das refeições	108.0g	38.6g	137.1g	1317 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
12.9g	3.9g	11.8g	0.3g	291.7mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
15.1g	339.4mg	187.2mg	1035.3mg	11.9mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
857.4mg	2010.6mg	0.7mg	21.7mg	3.3mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
327.7mcg	123.5mcg	208.0mcg	9.7mcg	0.4mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.4mg	0.4mg	11.2mg	26.6mg	0.2mcg
Vitamina E	Álcool			
4.1mg	0.0g			

Dia 16 - 1.300^{kcal}

Dieta 1300kcal - Modelo 16

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Banana	2 Unidade(s) média(s) (80g)
Aveia	15g

• **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 - 20g - **ou** - Semente de linhaça - 10g - **ou** - Semente de chia - 10g

12:00 - Almoço

Patinho grelhado	100g
Arroz branco cozido	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** - Pepino - 1 Colher(es) de sopa picado (29g) - **ou** - Cebola branca - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (10g)

Dia 16 - 1.300^{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	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)

20:00 - Jantar

Patinho grelhado	80g
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 - 70g - **ou** - Contra-filé grelhado - 90g

• 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)

Dia 16 - 1.300^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1300kcal - Modelo 16

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	3.3g	1.5g	31.2g	145 Kcal
Almoço	41.9g	7.9g	39.3g	388 Kcal
Lanche	24.8g	23.7g	29.0g	425 Kcal
Jantar	34.7g	6.5g	39.3g	346 Kcal
Total das refeições	104.7g	39.5g	138.7g	1303 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
12.2g	6.7g	10.4g	0.3g	741.0mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
18.2g	345.5mg	217.7mg	1326.3mg	12.7mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
713.6mg	2149.7mg	0.8mg	19.4mg	42.6mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
354.4mcg	197.3mcg	326.1mcg	8.8mcg	0.4mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.6mg	0.2mg	6.7mg	21.5mg	2.8mcg
Vitamina E	Álcool			
3.4mg	0.0g			

Dia 17 - 1.300^{kcal}

Dieta 1300kcal - Modelo 17

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Banana	2 Unidade(s) média(s) (80g)
Aveia	15g

• **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 - 10g - **ou** - Farelo de aveia - 25g

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)

Dia 17 - 1.300^{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)

Dia 17 - 1.300^{kcal}

20:00 - Jantar

Patinho grelhado	90g
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 - 130g - **ou** - Miolo de alcatra grelhada - 80g

- **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)

Dia 17 - 1.300^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1300kcal - Modelo 17

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	3.3g	1.5g	31.2g	145 Kcal
Almoço	45.8g	8.7g	40.5g	414 Kcal
Lanche	27.8g	21.6g	28.4g	420 Kcal
Jantar	35.5g	6.9g	30.5g	326 Kcal
Total das refeições	112.4g	38.6g	130.5g	1305 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
12.9g	3.6g	12.0g	0.3g	312.3mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
14.7g	337.0mg	197.1mg	1076.9mg	12.2mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
848.2mg	2193.6mg	0.8mg	22.7mg	3.3mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
338.0mcg	128.6mcg	216.5mcg	10.4mcg	0.4mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.4mg	0.4mg	11.3mg	31.0mg	0.2mcg
Vitamina E	Álcool			
4.0mg	0.0g			

Dia 18 - 1.300^{kcal}

Dieta 1300kcal - Modelo 18

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Mamão	2 Fatia(s) média(s) (340g)
Granola	15g

- **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 - 20g

Dia 18 - 1.300^{kcal}

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)

Dia 18 - 1.300^{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)

20:00 - Jantar

Peito de frango sem pele grelhado	70g
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 - 60g - **ou** - Frango inteiro sem pele com sal grelhado/assado - 60g - **ou** - Sobrecoxa de frango sem pele assada - 45g

• 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)

Dia 18 - 1.300^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1300kcal - Modelo 18

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	3.8g	4.9g	44.7g	219 Kcal
Almoço	39.1g	9.5g	55.5g	447 Kcal
Lanche	17.0g	2.3g	83.5g	416 Kcal
Jantar	23.7g	2.1g	28.9g	222 Kcal
Total das refeições	83.6g	18.8g	212.7g	1304 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
5.9g	3.8g	7.3g	0.1g	203.6mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
21.1g	236.5mg	252.9mg	953.6mg	4.5mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
145.4mg	2954.3mg	2.8mg	3.9mg	29.3mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
655.5mcg	327.6mcg	266.5mcg	0.6mcg	0.8mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.4mg	0.3mg	50.0mg	317.2mg	0.1mcg
Vitamina E	Álcool			
4.2mg	0.0g			

Dia 19 - 1.300^{kcal}

Dieta 1300kcal - Modelo 19

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Mamão	2 Fatia(s) média(s) (340g)
Granola	20g

- **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 - 30g - **ou** - Farelo de aveia - 40g

12:00 - Almoço

Linguiça de frango grelhada	100g
Arroz branco cozido	115g
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 - 80g - **ou** - Linguiça calabresa refogada com sal - 85g

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

Macarrão cozido - 115g - **ou** - Mandioca cozida - 120g

- **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:**

Dia 19 - 1.300^{kcal}

16:00 - Lanche

Cuscuz de milho cozido com sal	1 Pedaco(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)

Dia 19 - 1.300^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1300kcal - Modelo 19

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	4.4g	6.3g	47.5g	244 Kcal
Almoço	24.6g	25.1g	57.4g	549 Kcal
Lanche	6.8g	4.7g	28.2g	177 Kcal
Jantar	47.8g	3.8g	26.3g	330 Kcal
Total das refeições	83.6g	39.9g	159.5g	1300 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
12.2g	7.7g	11.1g	0.2g	208.6mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
19.9g	343.0mg	198.9mg	1052.8mg	4.9mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1677.7mg	2426.8mg	2.9mg	5.1mg	26.0mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
769.3mcg	357.4mcg	359.2mcg	1.0mcg	0.7mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.5mg	0.3mg	43.8mg	349.0mg	0.4mcg
Vitamina E	Álcool			
8.6mg	0.0g			

Dia 20 - 1.300kcal

Dieta 1300kcal - 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	1 Fatia(s) média(s) (35g)

- **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 - 20g - **ou** - Requeijão - 15g

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	205g
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 - 180g

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

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

Dia 20 - 1.300^{kcal}

15:00 - Lanche

Banana	1 Unidade(s) grande(s) (55g)
Aveia	1 Colher sobremesa cheia (7g)

• 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 - 1 Colher(es) de sopa (10g) - **ou** - Semente de linhaça - 8g - **ou** - Semente de chia - 8g

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	220g
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 - 140g - **ou** - Batata doce cozida - 145g

• Opções de substituição para Feijão preto cozido:

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

Dia 20 - 1.300^{kcal}

22:00 - Ceia

logurte integral	1 Pedaco/ 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

Dia 20 - 1.300^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1300kcal - Modelo 20

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café-da-manhã	19.4g	12.3g	27.8g	295 Kcal
Almoço	39.1g	8.5g	63.1g	468 Kcal
Lanche	1.8g	0.7g	19.3g	87 Kcal
Jantar	25.8g	8.7g	42.9g	332 Kcal
Ceia	4.5g	5.4g	15.2g	120 Kcal
Total das refeições	90.7g	35.6g	168.3g	1301 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
10.8g	10.4g	10.9g	0.3g	486.6mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
31.4g	515.6mg	304.5mg	1149.3mg	9.1mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1242.8mg	2483.3mg	1.4mg	8.7mg	68.7mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
885.7mcg	519.9mcg	297.9mcg	1.9mcg	0.8mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.7mg	1.5mg	23.4mg	32.8mg	2.1mcg
Vitamina E	Álcool			
8.4mg	0.0g			

Dia 21 - 1.300 kcal

Dieta 1300kcal Vegetariano - Modelo 2

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	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g)

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	3 Colher servir cheia (165g)
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)

Dia 21 - 1.300 kcal

20:00 - Jantar

Abobrinha italiana grelhada sem sal	1 Colher(es) de arroz cheia(s) (picada) (70g)
Tomate	2 Fatia(s) média(s) (30g)
Cebola branca	2 Fatia(s) média(s) (12g)
Grão de bico cozido	1 Concha(s) cheia(s) (120g)
Quinoa cozida	4 Colher sopa cheia (80g)

22:00 - Ceia

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

Dia 21 - 1.300 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 1300kcal Vegetariano - Modelo 2

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café-da-manhã	7.4g	9.9g	49.9g	288 Kcal
Almoço	15.8g	11.9g	104.8g	538 Kcal
Lanche	24.4g	1.0g	4.2g	122 Kcal
Jantar	14.2g	4.0g	48.3g	258 Kcal
Ceia	2.7g	1.3g	22.3g	105 Kcal
Total das refeições	64.5g	28.1g	229.5g	1311 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
9.2g	7.0g	4.1g	0.0g	0.0mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
57.2g	402.2mg	470.8mg	1143.7mg	12.4mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
111.2mg	3322.3mg	2.5mg	8.8mg	25.9mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
958.7mcg	478.7mcg	460.5mcg	0.0mcg	1.6mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.0mg	1.6mg	49.7mg	178.8mg	0.0mcg
Vitamina E	Álcool			
4.2mg	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

