



Leticia Carvalho
Nutricionista - CRN1 15990/P
(61) 9 8320-9888
leticiacarvalhof@hotmail.com

Dieta 2000 kcal

Planejamento alimentar

Café-da-manhã

Abacaxi	2 Fatia(s) média(s) (150g)
Ovo de galinha	2 Unidade(s) média(s) (90g)
Cuscuz de milho cozido com sal	100g
Queijo coalho	30g

Pré-treino

Biscoito de arroz	8 Unidade(s) (20g)
Doce de leite cremoso	20g

Pós-treino

Banana	80g
Whey protein	1 Medidor(es) (30g)
Leite desnatado	200ml



Leticia Carvalho
Nutricionista - CRN1 15990/P
(61) 9 8320-9888
leticiacarvalhof@hotmail.com

Almoço

Patinho moído	100g
Arroz branco cozido	4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g)
Legumes variados	100g
Salada	À vontade
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)

Lanche

Iogurte integral natural (Nestlé)	1 Unidade(s) (170ml)
Banana	80g
Granola	3 Colher(es) de sobremesa (30g)
Mel	1 Colher sopa rasa (15g)

Jantar

Carne magra (peito de frango, patinho..)	1 Filé(s) médio(s) (100g)
Mandioca cozida	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (90g)
Requeijão	1 Colher sopa cheia (30g)