



MÉTODO
DE EMAGRECIMENTO
GDF



CARDÁPIO 1600 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 - 1.600 kcal

Dieta 1600kcal - Modelo 1

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Pão de forma tradicional	3.5 Fatia(s) (87.5g)
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 - 3.5 Fatia(s) (87.5g) - **ou** - Pão francês - 1.5 Unidade(s) (75g) - **ou** - Goma de tapioca - 80g - **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** - Clara de ovo desidratada pasteurizada - 4 Colher(es) de sopa (56g) - **ou** - Filé de frango grelhado - 100g

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

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

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

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

12:00 - Almoço

Patinho grelhado	120g
Arroz branco cozido	150g
Feijão carioca cozido	85g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)

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

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

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

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

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

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

• **Opções de substituição para Alface:**

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

Dia 1 - 1.600 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	115g
Arroz branco cozido	4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g)
Feijão carioca cozido	65g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)

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

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

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

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

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

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

- **Opções de substituição para Alface:**

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

Dia 1 - 1.600^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1600kcal - Modelo 1

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	28.3g	24.6g	48.3g	522 Kcal
Almoço	51.1g	9.6g	55.9g	505 Kcal
Lanche	4.1g	1.9g	34.4g	164 Kcal
Jantar	47.1g	9.0g	38.8g	417 Kcal
Total das refeições	130.6g	45.0g	177.4g	1607 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
14.3g	7.3g	12.4g	0.5g	809.8mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
21.4g	393.5mg	265.4mg	1567.2mg	16.1mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1069.4mg	2491.7mg	0.9mg	24.8mg	44.6mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
322.1mcg	181.1mcg	400.4mcg	11.1mcg	0.5mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.6mg	0.2mg	8.6mg	16.6mg	2.8mcg
Vitamina E	Álcool			
3.6mg	0.0g			

Dia 2 - 1.600^{kcal}

Dieta 1600kcal - 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	25g
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 - 20g - **ou** - Queijo minas frescal - 25g - **ou** - Queijo muçarela de leite de vaca e búfala - 20g

• **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	100g
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 - 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 - 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 - 1.600^{kcal}

16:00 - Lanche

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

- **Opções de substituição para Banana:**

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

- **Opções de substituição para Granola:**

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

20:00 - Jantar

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

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

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

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

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

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

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

- **Opções de substituição para Alface:**

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

Dia 2 - 1.600^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1600kcal - Modelo 2

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	41.6g	9.8g	47.1g	437 Kcal
Almoço	37.1g	24.3g	69.8g	639 Kcal
Lanche	2.6g	4.7g	20.1g	126 Kcal
Jantar	28.9g	14.5g	38.9g	394 Kcal
Total das refeições	110.3g	53.3g	175.9g	1597 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
18.9g	6.3g	19.5g	0.4g	230.1mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
19.4g	451.7mg	230.5mg	1166.2mg	8.5mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
906.2mg	2099.8mg	0.8mg	9.6mg	9.5mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
223.9mcg	77.9mcg	282.4mcg	2.0mcg	1.8mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.6mg	0.5mg	11.4mg	12.1mg	3.9mcg
Vitamina E	Álcool			
2.5mg	0.0g			

Dia 3 - 1.600^{kcal}

Dieta 1600kcal - Modelo 3

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Pão de forma tradicional	3.5 Fatia(s) (87.5g)
Frango desfiado	75g
Queijo minas	25g
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

- **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 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 - 1.600^{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)

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)

Dia 3 - 1.600^{kcal}

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 - 1.600^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1600kcal - Modelo 3

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	37.0g	9.3g	47.1g	414 Kcal
Almoço	46.0g	9.8g	62.1g	513 Kcal
Lanche	5.9g	11.0g	43.6g	282 Kcal
Jantar	39.1g	3.2g	52.5g	389 Kcal
Total das refeições	127.9g	33.3g	205.2g	1599 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
8.6g	8.0g	9.0g	0.3g	265.8mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
23.1g	417.7mg	263.8mg	1476.3mg	8.7mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
921.3mg	2515.4mg	0.9mg	8.0mg	43.0mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
235.0mcg	83.0mcg	324.2mcg	0.8mcg	0.8mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.4mg	0.5mg	61.7mg	16.8mg	0.1mcg
Vitamina E	Álcool			
2.8mg	0.0g			

Dia 4 - 1.600^{kcal}

Dieta 1600kcal - Modelo 4

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

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

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

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

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

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

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

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

12:00 - Almoço

Peito de frango sem pele grelhado	105g
Macarrão cozido	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 - 85g - **ou** - Frango inteiro sem pele com sal grelhado/assado - 85g - **ou** - Sobrecoxa de frango sem pele assada - 65g

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

Macarrão de arroz cozido - 220g - **ou** - Macarrão integral cozido - 180g

• **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 - 1.600 kcal

16:00 - Lanche

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

• Opções de substituição para Granola:

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

20:00 - Jantar

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

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

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

• Opções de substituição para Macarrão cozido:

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

• Opções de substituição para Feijão carioca cozido:

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

• Opções de substituição para Alface:

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

• Opções de substituição para Tomate:

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

Dia 4 - 1.600^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1600kcal - Modelo 4

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	36.1g	8.4g	47.1g	402 Kcal
Almoço	44.8g	10.1g	77.9g	564 Kcal
Lanche	4.7g	8.6g	34.8g	219 Kcal
Jantar	45.8g	4.0g	53.0g	415 Kcal
Total das refeições	131.4g	31.0g	212.8g	1600 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
8.1g	7.2g	8.9g	0.4g	265.8mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
23.8g	419.1mg	259.1mg	1493.9mg	12.0mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
928.6mg	2715.1mg	2.1mg	7.2mg	47.4mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
487.0mcg	216.1mcg	595.3mcg	0.8mcg	1.0mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.5mg	0.4mg	66.1mg	158.3mg	0.1mcg
Vitamina E	Álcool			
3.8mg	0.0g			

Dia 5 - 1.600^{kcal}

Dieta 1600kcal - Modelo 5

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

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

- **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

12:00 - Almoço

Lombo de porco assado	100g
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 - 75g - **ou** - Bisteca de porco assada - 150g

- **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)

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

Bombom de avelã - 0.5 Pedaco/ Unidade/ Fatia (M) (25g) - **ou** - Chocolate ao leite com castanha do Brasil - 1 Pedaco/ Unidade/ Fatia (M) (30g)

Dia 5 - 1.600^{kcal}

16:00 - Lanche

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

• Opções de substituição para Mamão:

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

• Opções de substituição para Granola:

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

20:00 - Jantar

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

• Opções de substituição para Lombo de porco assado:

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

• Opções de substituição para Arroz branco cozido:

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

• Opções de substituição para Feijão carioca cozido:

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

• Opções de substituição para Alface:

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

• Opções de substituição para Tomate:

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

Dia 5 - 1.600^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1600kcal - Modelo 5

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	31.9g	11.4g	47.1g	413 Kcal
Almoço	48.2g	13.8g	89.2g	657 Kcal
Lanche	3.4g	5.9g	29.3g	171 Kcal
Jantar	43.1g	7.3g	33.1g	361 Kcal
Total das refeições	126.7g	38.3g	198.7g	1601 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
11.0g	6.2g	11.3g	0.3g	258.8mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
28.0g	586.4mg	275.7mg	1319.5mg	9.3mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
887.5mg	2507.7mg	2.1mg	9.4mg	10.7mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
540.7mcg	216.1mcg	416.5mcg	2.0mcg	2.1mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.6mg	0.6mg	31.2mg	158.2mg	0.8mcg
Vitamina E	Álcool			
3.2mg	0.0g			

Dia 6 - 1.600^{kcal}

Dieta 1600kcal - Modelo 6

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Goma de tapioca	85g
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 - 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 - 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 - 1.600^{kcal}

12:00 - Almoço

Peito de frango sem pele grelhado	90g
Mandioca cozida	180g
Feijão carioca cozido	65g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 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 - 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 - 1.600^{kcal}

16:00 - Lanche

Mamão	2 Fatia(s) média(s) (340g)
Granola	25g

• 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 - 35g

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 - 1.600^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1600kcal - Modelo 6

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	32.6g	3.9g	83.5g	492 Kcal
Almoço	34.9g	9.3g	82.4g	532 Kcal
Lanche	5.0g	7.7g	50.3g	268 Kcal
Jantar	33.2g	2.9g	41.8g	310 Kcal
Total das refeições	105.7g	23.8g	258.0g	1602 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
7.4g	5.8g	8.5g	0.1g	252.3mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
28.5g	283.4mg	328.6mg	1204.1mg	6.1mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
169.1mg	3417.2mg	3.0mg	5.5mg	32.5mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
666.0mcg	332.6mcg	349.3mcg	0.8mcg	1.0mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.4mg	0.4mg	55.2mg	328.3mg	0.1mcg
Vitamina E	Álcool			
5.0mg	0.0g			

Dia 6 - 1.600^{kcal}

Lista de compras

6- Cardápio 1.600 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 - 1.600^{kcal}

Dieta 1600kcal - 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 - 1.600 kcal

12:00 - Almoço

Carne moída refogada	120g
Mandioca cozida	160g
Feijão carioca cozido	65g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)

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

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

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

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

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

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

- **Opções de substituição para Alface:**

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

- **Opções de substituição para Tomate:**

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

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

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

Dia 7 - 1.600 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	85g
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 - 110g - **ou** - Contrafilé refogado - 110g - **ou** - Músculo refogado - 120g

• 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 - 1.600^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1600kcal - Modelo 7

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	9.1g	8.1g	65.8g	368 Kcal
Almoço	34.9g	32.0g	77.4g	725 Kcal
Lanche	2.8g	4.5g	26.5g	146 Kcal
Jantar	21.7g	18.0g	26.6g	354 Kcal
Total das refeições	68.4g	62.6g	196.4g	1594 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
20.9g	8.8g	19.7g	0.1g	185.7mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
18.2g	510.6mg	233.8mg	844.5mg	8.8mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
888.7mg	2098.8mg	1.8mg	12.7mg	7.0mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
573.6mcg	232.6mcg	235.3mcg	6.1mcg	0.6mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.8mg	0.9mg	13.6mg	253.0mg	0.5mcg
Vitamina E	Álcool			
9.4mg	0.0g			

Dia 8 - 1.600 kcal

Dieta 1600kcal - 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)

12:00 - Almoço

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

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

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

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

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

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

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

• **Opções de substituição para Alface:**

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

Dia 8 - 1.600 kcal

16:00 - Lanche

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

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

20:00 - Jantar

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

• Opções de substituição para Tilápia grelhada:

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

• Opções de substituição para Mandioca cozida:

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

• Opções de substituição para Alface:

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

• Opções de substituição para Tomate:

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

Dia 8 - 1.600^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1600kcal - Modelo 8

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	9.1g	8.1g	65.8g	368 Kcal
Almoço	36.8g	13.8g	91.6g	625 Kcal
Lanche	9.7g	10.2g	51.1g	321 Kcal
Jantar	28.1g	2.9g	37.8g	282 Kcal
Total das refeições	83.7g	34.9g	246.3g	1595 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
8.5g	6.1g	9.5g	0.2g	195.9mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
21.5g	784.6mg	320.4mg	1214.7mg	7.5mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
835.6mg	2865.1mg	2.0mg	4.4mg	133.2mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
649.3mcg	283.6mcg	333.3mcg	4.8mcg	0.8mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.9mg	0.9mg	13.5mg	258.0mg	8.3mcg
Vitamina E	Álcool			
5.3mg	0.0g			

Dia 9 - 1.600 kcal

Dieta 1600kcal - 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	125g
Arroz branco cozido	145g
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 - 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 - 170g - **ou** - Arroz integral cozido - 170g - **ou** - Mandioca cozida - 145g - **ou** - Macarrão cozido - 145g

• **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 - 1.600 kcal

16:00 - Lanche

Mamão	2 Fatia(s) média(s) (340g)
Granola	30g
Iogurte integral	1 Unidade(s) (100g)

• 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 - 0.5 Copo(s) (100ml) - **ou** - Queijo minas - 1 Fatia(s) média(s) (30g)

20:00 - Jantar

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

• Opções de substituição para Tilápia grelhada:

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

• Opções de substituição para Arroz branco cozido:

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

• Opções de substituição para Feijão preto cozido:

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

• Opções de substituição para Alface:

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

• Opções de substituição para Tomate:

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

Dia 9 - 1.600^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1600kcal - Modelo 9

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	9.1g	8.1g	69.4g	383 Kcal
Almoço	37.2g	9.7g	72.1g	510 Kcal
Lanche	8.7g	11.2g	63.9g	367 Kcal
Jantar	34.7g	3.3g	47.0g	346 Kcal
Total das refeições	89.8g	32.2g	252.5g	1606 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
7.1g	6.7g	7.2g	0.1g	162.8mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
31.8g	675.4mg	302.4mg	1205.9mg	8.3mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
709.1mg	2891.9mg	3.9mg	7.5mg	136.0mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
769.9mcg	342.6mcg	403.9mcg	4.6mcg	0.7mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.8mg	0.8mg	14.0mg	362.0mg	8.5mcg
Vitamina E	Álcool			
3.3mg	0.0g			

Dia 10 - 1.600^{kcal}

Dieta 1600kcal - 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 - 1.600 kcal

12:00 - Almoço

Linguiça de frango grelhada	90g
Arroz branco cozido	170g
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 - 170g - **ou** - Macarrão cozido - 170g

• **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 - 1.600 kcal

16:00 - Lanche

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

• Opções de substituição para Mamão:

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

• Opções de substituição para Granola:

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

• Opções de substituição para logurte integral:

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

20:00 - Jantar

Linguiça de frango grelhada	90g
Arroz branco cozido	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 - 75g - **ou** - Linguiça calabresa refogada com sal - 75g

• 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 - 1.600^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1600kcal - Modelo 10

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	8.0g	7.0g	64.2g	349 Kcal
Almoço	24.1g	23.4g	72.8g	595 Kcal
Lanche	6.5g	8.0g	40.2g	246 Kcal
Jantar	20.8g	17.0g	45.1g	419 Kcal
Total das refeições	59.5g	55.4g	222.4g	1609 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
17.0g	560.4mg	171.9mg	937.2mg	5.3mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
2531.3mg	1979.4mg	1.8mg	5.4mg	7.9mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
558.4mcg	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 - 1.600 kcal

Dieta 1600kcal - 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 - 1.600 kcal

12:00 - Almoço

Linguiça de frango grelhada	90g
Arroz branco cozido	180g
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 - 3.5 Colher(es) de servir cheia(s) (175g) - **ou** - Mandioca cozida - 190g

- **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 - 1.600 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	180g
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 - 175g - **ou** - Mandioca cozida - 190g

• 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 - 1.600 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 1600kcal - Modelo 11

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	14.6g	14.0g	28.8g	294 Kcal
Almoço	24.4g	23.4g	75.6g	608 Kcal
Lanche	6.5g	8.0g	40.2g	246 Kcal
Jantar	50.2g	4.0g	53.0g	451 Kcal
Total das refeições	95.7g	49.4g	197.6g	1599 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
19.6g	481.3mg	189.6mg	1318.1mg	6.1mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1678.8mg	2346.2mg	1.8mg	6.7mg	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 - 1.600 kcal

Dieta 1600kcal - 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	1 Fatia(s) pequena(s) (20g)
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 - 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 - 1.600^{kcal}

12:00 - Almoço

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

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

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

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

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

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

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

- **Opções de substituição para Alface:**

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

16:00 - Lanche

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

- **Opções de substituição para Banana:**

Maçã Argentina - 1 Unidade(s) pequena(s) (80g) - **ou** - Mamão - 1 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 - 1.600^{kcal}

20:00 - Jantar

Patinho grelhado	90g
Arroz branco cozido	8 Colher(es) de sopa cheia(s) (200g)
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 - 225g - **ou** - Arroz integral com brócolis - 225g - **ou** - Arroz com brócolis - 205g

- **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 - 1.600^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1600kcal - Modelo 12

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	23.7g	23.6g	46.2g	485 Kcal
Almoço	40.9g	7.4g	69.6g	505 Kcal
Lanche	3.6g	1.8g	23.7g	120 Kcal
Jantar	40.6g	7.4g	66.8g	492 Kcal
Total das refeições	108.8g	40.2g	206.4g	1602 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
12.5g	7.0g	10.6g	0.2g	741.0mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
22.8g	305.0mg	190.4mg	1323.0mg	11.5mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
704.9mg	1893.0mg	0.7mg	20.1mg	41.8mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
327.5mcg	183.9mcg	360.5mcg	8.8mcg	0.4mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.6mg	0.2mg	6.9mg	12.1mg	2.8mcg
Vitamina E	Álcool			
3.3mg	0.0g			

Dia 13 - 1.600kcal

Dieta 1600kcal - 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

• **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 - 0.5 Xícara chá (100ml)

12:00 - Almoço

Patinho grelhado	100g
Arroz branco cozido	170g
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 - 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 com brócolis - 220g - **ou** - Arroz integral cozido - 200g - **ou** - Arroz com brócolis - 185g

• **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)

Dia 13 - 1.600^{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	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 - 1.600^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1600kcal - Modelo 13

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	27.6g	27.6g	40.0g	516 Kcal
Almoço	46.9g	8.4g	69.6g	526 Kcal
Lanche	4.1g	1.7g	43.1g	196 Kcal
Jantar	38.5g	7.2g	39.9g	370 Kcal
Total das refeições	117.1g	44.9g	192.6g	1607 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
13.2g	7.6g	11.5g	0.7g	753.5mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
24.8g	400.5mg	260.4mg	1481.4mg	15.5mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
748.7mg	2566.6mg	1.0mg	20.6mg	44.8mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
424.0mcg	218.6mcg	424.1mcg	9.2mcg	0.6mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.6mg	0.2mg	7.1mg	31.0mg	2.8mcg
Vitamina E	Álcool			
4.2mg	0.0g			

Dia 14 - 1.600^{kcal}

Dieta 1600kcal - 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	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 - 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

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

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

12:00 - Almoço

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

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

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

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

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

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

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

• **Opções de substituição para Alface:**

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

• **Opções de substituição para Tomate:**

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

Dia 14 - 1.600^{kcal}

16:00 - Lanche

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

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

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

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

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

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

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

- **Opções de substituição para Alface:**

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

- **Opções de substituição para Tomate:**

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

Dia 14 - 1.600^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1600kcal - Modelo 14

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	27.4g	26.4g	58.0g	575 Kcal
Almoço	45.1g	8.5g	55.5g	463 Kcal
Lanche	9.1g	5.0g	30.9g	199 Kcal
Jantar	38.1g	7.3g	42.8g	384 Kcal
Total das refeições	119.7g	47.2g	187.3g	1620 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
14.3g	7.5g	14.5g	0.9g	775.5mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
13.0g	561.5mg	201.0mg	1528.6mg	16.9mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
933.2mg	2477.3mg	0.9mg	19.4mg	54.7mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
469.4mcg	290.4mcg	524.7mcg	9.9mcg	0.8mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.1mg	0.2mg	9.8mg	33.0mg	2.9mcg
Vitamina E	Álcool			
3.4mg	0.0g			

Dia 15 - 1.600^{kcal}

Dieta 1600kcal - Modelo 15

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Pão de forma tradicional	3.5 Fatia(s) (87.5g)
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 - 3.5 Fatia(s) (87.5g) - **ou** - Pão francês - 1.5 Unidade(s) (75g) - **ou** - Goma de tapioca - 5 Colher(es) de sopa rasa(s) (75g)

• **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	150g
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 - 200g - **ou** - Miolo de alcatra grelhada - 140g

• **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 - 1.600^{kcal}

16:00 - Lanche

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

• Opções de substituição para Banana:

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

• Opções de substituição para Aveia:

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

20:00 - Jantar

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

• Opções de substituição para Patinho grelhado:

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

• Opções de substituição para Arroz branco cozido:

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

• Opções de substituição para Alface:

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

• Opções de substituição para Tomate:

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

Dia 15 - 1.600^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1600kcal - Modelo 15

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	32.6g	23.5g	47.7g	532 Kcal
Almoço	61.4g	11.7g	54.7g	562 Kcal
Lanche	3.6g	1.8g	23.7g	120 Kcal
Jantar	36.7g	7.0g	44.5g	390 Kcal
Total das refeições	134.3g	44.0g	170.7g	1604 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
15.0g	4.3g	13.8g	0.4g	366.7mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
16.9g	381.8mg	224.4mg	1271.1mg	15.0mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1216.6mg	2363.1mg	0.9mg	27.3mg	5.4mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
327.7mcg	123.5mcg	265.3mcg	12.2mcg	0.5mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.5mg	0.4mg	13.0mg	26.6mg	0.2mcg
Vitamina E	Álcool			
4.3mg	0.0g			

Dia 16 - 1.600^{kcal}

Dieta 1600kcal - 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	160g
Feijão carioca cozido	90g
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 - 200g - **ou** - Arroz integral cozido - 190g - **ou** - Arroz com brócolis - 175g

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

Feijão preto cozido - 90g - **ou** - Lentilha cozida - 65g

• **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 - 1.600^{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	100g
Arroz branco cozido	150g
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 - 190g - **ou** - Arroz integral cozido - 180g - **ou** - Arroz com brócolis - 165g

• 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 - 1.600^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1600kcal - Modelo 16

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	4.9g	2.3g	37.7g	183 Kcal
Almoço	55.3g	10.4g	60.1g	545 Kcal
Lanche	24.8g	23.7g	29.0g	425 Kcal
Jantar	43.1g	8.0g	53.4g	452 Kcal
Total das refeições	128.1g	44.4g	180.2g	1604 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
14.1g	7.2g	12.2g	0.4g	803.5mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
22.7g	364.3mg	256.8mg	1528.9mg	15.1mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
745.8mg	2478.3mg	1.0mg	24.4mg	42.6mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
354.4mcg	197.3mcg	362.8mcg	10.9mcg	0.5mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.6mg	0.2mg	8.6mg	21.7mg	2.8mcg
Vitamina E	Álcool			
3.7mg	0.0g			

Dia 17 - 1.600kcal

Dieta 1600kcal - 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	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 - 180g - **ou** - Miolo de alcatra grelhada - 110g

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

Arroz integral cozido - 180g - **ou** - Arroz com brócolis - 165g

• **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 - 1.600^{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 - 1.600^{kcal}

20:00 - Jantar

Patinho grelhado	110g
Arroz branco cozido	150g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)

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

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

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

Arroz integral cozido - 180g - **ou** - Arroz com brócolis - 165g

- **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 - 1.600^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1600kcal - Modelo 17

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	5.6g	2.8g	41.0g	202 Kcal
Almoço	52.4g	9.9g	54.6g	509 Kcal
Lanche	30.5g	24.4g	28.4g	457 Kcal
Jantar	43.9g	8.4g	44.6g	432 Kcal
Total das refeições	132.5g	45.5g	168.5g	1600 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
14.5g	4.2g	13.3g	0.4g	356.0mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
17.7g	452.7mg	226.4mg	1283.1mg	14.1mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
871.0mg	2406.0mg	0.9mg	26.5mg	3.3mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
378.5mcg	128.6mcg	229.4mcg	11.9mcg	0.5mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.5mg	0.4mg	13.0mg	31.2mg	0.2mcg
Vitamina E	Álcool			
4.1mg	0.0g			

Dia 18 - 1.600^{kcal}

Dieta 1600kcal - 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	150g
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 - 350g - **ou** - Batata doce cozida - 175g - **ou** - Macarrão integral cozido - 145g

- **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 - 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 - 1.600^{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 - 1.600^{kcal}

20:00 - Jantar

Peito de frango sem pele grelhado	105g
Mandioca cozida	150g
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 - 350g - **ou** - Batata doce cozida - 170g - **ou** - Macarrão integral cozido - 145g

- **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 - 1.600^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1600kcal - Modelo 18

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	5.6g	9.0g	53.0g	292 Kcal
Almoço	39.5g	9.6g	73.4g	519 Kcal
Lanche	17.1g	2.3g	90.7g	445 Kcal
Jantar	35.2g	3.1g	46.8g	347 Kcal
Total das refeições	97.4g	24.0g	264.0g	1602 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
7.4g	6.1g	8.4g	0.1g	234.8mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
24.8g	272.2mg	309.0mg	1145.1mg	5.3mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
165.6mg	3287.8mg	2.9mg	4.9mg	37.5mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
668.3mcg	333.7mcg	293.3mcg	0.7mcg	1.0mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.4mg	0.4mg	58.9mg	330.5mg	0.1mcg
Vitamina E	Álcool			
4.6mg	0.0g			

Dia 19 - 1.600^{kcal}

Dieta 1600kcal - 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	150g
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 - 155g - **ou** - Mandioca cozida - 160g

- **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 19 - 1.600^{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	150g
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 - 155g - **ou** - Mandioca cozida - 160g

- **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 - 1.600^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1600kcal - Modelo 19

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	6.2g	10.4g	55.8g	317 Kcal
Almoço	31.8g	31.6g	67.6g	679 Kcal
Lanche	7.7g	5.7g	28.2g	190 Kcal
Jantar	49.5g	3.9g	44.6g	413 Kcal
Total das refeições	95.2g	51.6g	196.3g	1598 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
15.8g	11.0g	13.5g	0.2g	236.8mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
23.1g	395.4mg	225.7mg	1232.9mg	5.9mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
2153.1mg	2641.4mg	3.0mg	6.6mg	29.0mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
783.3mcg	357.4mcg	394.8mcg	1.1mcg	0.8mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.6mg	0.4mg	46.1mg	349.2mg	0.6mcg
Vitamina E	Álcool			
10.5mg	0.0g			

Dia 20 - 1.600^{kcal}

Dieta 1600kcal - 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

- **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 - 1.600^{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)

• 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)

Dia 20 - 1.600^{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 - 1.600^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1600kcal - Modelo 20

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café-da-manhã	24.7g	16.6g	28.6g	358 Kcal
Almoço	45.5g	10.0g	87.4g	595 Kcal
Lanche	3.7g	1.5g	39.2g	177 Kcal
Jantar	26.3g	9.3g	46.4g	352 Kcal
Ceia	4.5g	5.4g	15.2g	120 Kcal
Total das refeições	104.8g	42.9g	216.7g	1603 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
13.4g	11.9g	13.1g	0.3g	661.6mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
38.1g	572.7mg	372.3mg	1348.8mg	10.9mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1361.2mg	2953.8mg	1.7mg	10.4mg	79.9mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
956.7mcg	583.1mcg	363.2mcg	2.4mcg	1.0mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.8mg	1.7mg	25.1mg	40.1mg	3.0mcg
Vitamina E	Álcool			
9.2mg	0.0g			

Dia 21 - 1.600 kcal

Dieta 1600kcal Vegetariano - Modelo 5

Planejamento alimentar

08:00 - Café-da-manhã

Goma de tapioca	3 Colher(es) de sopa rasa(s) (45g)
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	1 Colher servir cheia (55g)
Lentilha cozida (grãos)	2 Concha(s) cheia(s) (170g)
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)

Dia 21 - 1.600 kcal

16:00 - Lanche

Proteína isolada do arroz e ervilha	1 Medidor(es) (30g)
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)	1 Concha cheia (140g)

22:00 - Ceia

Kiwi	2 Unidade(s) média(s) (152g)
Castanha de caju	5 Unidade(s) (12.5g)

Dia 21 - 1.600 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 1600kcal Vegetariano - Modelo 5

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café-da-manhã	11.5g	13.6g	83.2g	477 Kcal
Almoço	18.1g	10.9g	56.3g	360 Kcal
Lanche	25.8g	3.5g	6.5g	161 Kcal
Jantar	20.3g	22.1g	51.6g	443 Kcal
Ceia	4.2g	7.0g	23.1g	161 Kcal
Total das refeições	80.0g	57.1g	220.6g	1602 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
24.3g	17.2g	8.0g	0.0g	0.0mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
51.9g	1199.9mg	527.8mg	1144.6mg	26.4mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
912.5mg	4084.2mg	3.5mg	13.7mg	10.8mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
1552.0mcg	550.7mcg	850.7mcg	1.5mcg	1.3mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.9mg	0.9mg	8.6mg	517.0mg	2.4mcg
Vitamina E	Álcool			
27.7mg	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

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	