



MÉTODO
DE EMAGRECIMENTO
GDF



CARDÁPIO 1200 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 - 1.200^{kcal}

Dieta 1200kcal - 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	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 - 80g - **ou** - Contra-filé grelhado - 100g

• **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 - 1.200^{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	90g
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 - 80g - **ou** - Contra-filé grelhado - 100g

- **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 - 1.200^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1200kcal - Modelo 1

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	22.4g	23.1g	16.1g	360 Kcal
Almoço	38.1g	7.2g	38.7g	364 Kcal
Lanche	3.6g	1.8g	23.7g	120 Kcal
Jantar	38.1g	7.2g	38.7g	364 Kcal
Total das refeições	102.2g	39.2g	117.2g	1208 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
12.3g	6.7g	10.4g	0.3g	741.0mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
16.6g	318.9mg	194.8mg	1281.8mg	11.8mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
497.9mg	1905.0mg	0.7mg	19.1mg	41.1mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
311.8mcg	176.0mcg	281.8mcg	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 2 - 1.200^{kcal}

Dieta 1200kcal - 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

12:00 - Almoço

Bisteca de porco grelhada	1 Pedaco(s) médio(s) (70g)
Arroz branco cozido	4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g)
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 - 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)

• **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 - 1.200^{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	1 Peçaço(s) médio(s) (70g)
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 - 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 - 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 - 1.200^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1200kcal - Modelo 2

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	34.8g	7.3g	14.9g	262 Kcal
Almoço	27.2g	19.0g	55.6g	493 Kcal
Lanche	1.7g	2.8g	16.2g	92 Kcal
Jantar	26.0g	12.8g	38.9g	367 Kcal
Total das refeições	89.7g	41.8g	125.5g	1215 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
14.9g	4.4g	15.9g	0.2g	197.4mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
16.2g	334.8mg	178.4mg	925.8mg	5.7mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
347.0mg	1755.8mg	0.6mg	7.3mg	4.6mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
210.2mcg	77.9mcg	194.2mcg	1.6mcg	1.4mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.5mg	0.3mg	10.5mg	12.0mg	3.0mcg
Vitamina E	Álcool			
2.2mg	0.0g			

Dia 3 - 1.200^{kcal}

Dieta 1200kcal - 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 - 1.200^{kcal}

12:00 - Almoço

Peito de frango sem pele grelhado	1 Filé(s) médio(s) (100g)
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 - 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 - 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 - 1.200^{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	4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g)
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 - 6 Colher sopa cheia (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:**

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

Dia 3 - 1.200^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1200kcal - Modelo 3

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	32.5g	7.5g	27.8g	305 Kcal
Almoço	39.6g	9.3g	62.1g	483 Kcal
Lanche	1.7g	2.8g	16.2g	92 Kcal
Jantar	37.8g	3.1g	38.4g	325 Kcal
Total das refeições	111.6g	22.6g	144.5g	1205 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
5.9g	3.4g	7.2g	0.2g	248.0mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
17.3g	322.5mg	192.1mg	1202.1mg	6.0mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
585.2mg	2048.5mg	0.6mg	5.9mg	32.2mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
210.2mcg	77.9mcg	239.9mcg	0.8mcg	0.5mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.3mg	0.3mg	56.2mg	12.0mg	0.1mcg
Vitamina E	Álcool			
2.6mg	0.0g			

Dia 4 - 1.200^{kcal}

Dieta 1200kcal - 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	1 Colher(es) de servir cheia(s) (50g)
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 - 50g - **ou** - Macarrão integral cozido - 50g

- **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 - 1.200^{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	90g
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 - 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 - 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 - 1.200^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1200kcal - Modelo 4

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	32.5g	7.5g	27.8g	305 Kcal
Almoço	35.5g	9.1g	42.4g	379 Kcal
Lanche	2.8g	4.5g	26.5g	146 Kcal
Jantar	37.8g	3.4g	53.0g	377 Kcal
Total das refeições	108.6g	24.4g	149.6g	1207 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
6.4g	4.5g	7.6g	0.3g	230.2mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
19.9g	362.7mg	214.6mg	1218.0mg	8.6mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
582.9mg	2351.8mg	1.9mg	5.5mg	34.8mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
486.5mcg	216.1mcg	444.1mcg	0.7mcg	0.8mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.4mg	0.3mg	54.5mg	158.2mg	0.1mcg
Vitamina E	Álcool			
3.5mg	0.0g			

Dia 5 - 1.200^{kcal}

Dieta 1200kcal - Modelo 5

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Pão de forma tradicional	2 Fatia(s) (50g)
Frango desfiado	50g
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:**

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

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

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

• **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	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)
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 - 4 Colher sopa cheia (80g) - **ou** - Arroz com brócolis - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (80g) - **ou** - Arroz integral com brócolis - 90g

• **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 - 1.200^{kcal}

16:00 - Lanche

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

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

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 - 1.200^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1200kcal - Modelo 5

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	24.7g	6.7g	27.8g	267 Kcal
Almoço	42.5g	13.2g	49.8g	477 Kcal
Lanche	2.8g	4.5g	26.5g	146 Kcal
Jantar	34.2g	5.7g	33.1g	311 Kcal
Total das refeições	104.2g	30.1g	137.2g	1201 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
9.6g	4.8g	10.1g	0.2g	233.1mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
20.2g	381.1mg	213.7mg	1020.0mg	6.7mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
552.5mg	2118.0mg	1.8mg	7.2mg	7.7mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
486.5mcg	216.1mcg	298.9mcg	1.8mcg	1.8mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.5mg	0.5mg	28.0mg	158.2mg	0.7mcg
Vitamina E	Álcool			
2.6mg	0.0g			

Dia 6 - 1.200^{kcal}

Dieta 1200kcal - Modelo 6

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Goma de tapioca	50g
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 - 2 Fatia(s) (50g) - **ou** - Pão de forma - 2 Fatia(s) (50g) - **ou** - Pão sírio - 1 Unidade(s) (60g)

• **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 - 1.200^{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 - 1.200^{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 - 1.200^{kcal}

Relatório de nutrientes

6- Cardápio 1.200 kcal

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café-da-manhã	8.4g	6.7g	29.2g	210 Kcal
Almoço	88.4g	7.7g	37.1g	550 Kcal
Lanche - Opção	6.5g	5.2g	32.0g	199 Kcal
Jantar - Opção	10.4g	7.7g	18.6g	181 Kcal
Total das refeições	113.8g	27.2g	116.9g	1140 Kcal

Total de vitaminas, mineiras e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
8.4g	3.9g	11.1g	0.4g	512.9mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
13.8g	326.2mg	183.7mg	1270.3mg	6.2mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
572.9mg	2373.8mg	0.6mg	5.4mg	58.7mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
559.4mcg	294.6mcg	217.0mcg	1.7mcg	0.7mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.7mg	0.3mg	67.3mg	59.2mg	0.8mcg
Vitamina E	Álcool			
5.3mg	0.0g			

Dia 6 - 1.200^{kcal}

Lista de compras

6- Cardápio 1.200 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 - 1.200^{kcal}

Dieta 1200kcal - Modelo 7

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Goma de tapioca	50g
Queijo minas	20g
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 - 15g - **ou** - Queijo muçarela de leite de vaca e búfala - 15g

- **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 - 1.200^{kcal}

12:00 - Almoço

Carne moída refogada	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g)
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 - 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 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 - 1.200^{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 - 1.200^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1200kcal - Modelo 7

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	5.4g	4.3g	44.2g	233 Kcal
Almoço	23.5g	22.5g	53.2g	497 Kcal
Lanche	2.8g	4.5g	26.5g	146 Kcal
Jantar	19.3g	15.9g	26.6g	325 Kcal
Total das refeições	50.9g	47.2g	150.5g	1201 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
16.2g	7.2g	15.7g	0.1g	136.8mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
16.6g	344.5mg	200.3mg	644.1mg	7.2mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
661.3mg	1843.7mg	1.8mg	9.8mg	6.5mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
511.4mcg	228.5mcg	221.5mcg	4.5mcg	0.5mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.7mg	0.8mg	10.5mg	243.8mg	0.4mcg
Vitamina E	Álcool			
7.4mg	0.0g			

Dia 8 - 1.200^{kcal}

Dieta 1200kcal - 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)

12:00 - Almoço

Tilápia grelhada	100g
Mandioca cozida	80g
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 - 90g - **ou** - Pescada branca cozida - 80g - **ou** - Atum cozido - 80g - **ou** - Truta cozida - 70g

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

Batata inglesa cozida - 200g - **ou** - Batata doce cozida - 100g

- **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 - 1.200^{kcal}

16:00 - Lanche

Mamão	1 Fatia(s) média(s) (170g)
Granola	15g
iogurte 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 iogurte integral:

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

20:00 - Jantar

Tilápia grelhada	80g
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 - 70g - **ou** - Pescada branca cozida - 60g - **ou** - Atum cozido - 60g - **ou** - Truta cozida - 50g

• 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 - 1.200^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1200kcal - Modelo 8

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	9.0g	8.1g	44.2g	282 Kcal
Almoço	31.9g	13.2g	67.7g	507 Kcal
Lanche	5.9g	6.7g	37.4g	221 Kcal
Jantar	19.0g	1.9g	25.9g	191 Kcal
Total das refeições	65.8g	29.9g	175.3g	1201 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
7.0g	4.9g	7.8g	0.1g	152.2mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
18.6g	617.4mg	253.2mg	980.8mg	6.3mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
633.9mg	2368.0mg	1.9mg	3.5mg	100.8mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
612.1mcg	253.0mcg	296.5mcg	3.5mcg	0.7mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.8mg	0.8mg	10.6mg	244.8mg	6.2mcg
Vitamina E	Álcool			
4.8mg	0.0g			

Dia 9 - 1.200^{kcal}

Dieta 1200kcal - 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	110g
Arroz branco cozido	4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g)
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 - 100g - **ou** - Pescada branca cozida - 90g - **ou** - Atum cozido - 90g - **ou** - Truta cozida - 80g

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

Arroz integral com brócolis - 120g - **ou** - Arroz integral cozido - 120g - **ou** - Mandioca cozida - 100g - **ou** - Macarrão cozido - 100g

• **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 - 1.200^{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** - 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 - 25g - **ou** - Semente de chia - 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	100g
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 - 90g - **ou** - Pescada branca cozida - 80g - **ou** - Atum cozido - 80g - **ou** - Truta cozida - 70g

• 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 - 1.200^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1200kcal - Modelo 9

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	9.0g	8.1g	44.2g	282 Kcal
Almoço	31.9g	9.2g	56.7g	424 Kcal
Lanche	6.5g	8.0g	40.2g	246 Kcal
Jantar	27.9g	2.7g	33.0g	255 Kcal
Total das refeições	75.3g	28.0g	174.1g	1206 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
5.9g	4.9g	6.5g	0.1g	138.5mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
24.3g	615.9mg	238.9mg	1031.1mg	6.7mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
606.2mg	2331.3mg	2.5mg	6.0mg	113.6mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
574.1mcg	244.9mcg	306.0mcg	3.9mcg	0.5mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.7mg	0.7mg	11.2mg	225.2mg	7.1mcg
Vitamina E	Álcool			
2.6mg	0.0g			

Dia 10 - 1.200^{kcal}

Dieta 1200kcal - Modelo 10

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Goma de tapioca	50g
Queijo minas	20g
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 - 2 Fatia(s) (50g) - **ou** - Pão de forma integral - 2 Fatia(s) (50g)

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

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

• **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 - 1.200^{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)

Dia 10 - 1.200^{kcal}

16:00 - Lanche

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

- **Opções de substituição para Mamão:**

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

- **Opções de substituição para Granola:**

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

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

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

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 - 1.200^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1200kcal - Modelo 10

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	5.2g	4.2g	42.7g	226 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	51.2g	52.1g	139.0g	1205 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
13.4g	442.1mg	166.5mg	831.0mg	4.9mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
2528.7mg	1937.0mg	1.8mg	4.3mg	7.9mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
517.9mcg	243.8mcg	285.5mcg	1.4mcg	0.6mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.6mg	0.3mg	12.9mg	208.7mg	0.7mcg
Vitamina E	Álcool			
11.7mg	0.0g			

Dia 11 - 1.200 kcal

Dieta 1200kcal - 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 - 1.200 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:**

Macarrão cozido - 1 Colher(es) de servir cheia(s) (50g) - **ou** - Mandioca cozida - 50g

- **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 - 1.200 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 - 1.200^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1200kcal - Modelo 11

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	14.6g	14.0g	28.8g	294 Kcal
Almoço	21.1g	23.1g	39.1g	442 Kcal
Lanche	6.5g	8.0g	40.2g	246 Kcal
Jantar	45.7g	3.6g	2.4g	221 Kcal
Total das refeições	88.0g	48.8g	110.5g	1203 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
14.7g	468.9mg	183.4mg	1262.3mg	5.8mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1675.7mg	2299.7mg	1.7mg	5.2mg	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 - 1.200^{kcal}

Dieta 1200kcal - 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 - 1.200^{kcal}

12:00 - Almoço

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)

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

- **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 - 1.200^{kcal}

20:00 - Jantar

Patinho grelhado	90g
Arroz branco cozido	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g)
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 - 85g - **ou** - Arroz integral com brócolis - 85g - **ou** - Arroz com brócolis - 80g

- **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 - 1.200^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1200kcal - Modelo 12

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	21.8g	23.1g	24.7g	390 Kcal
Almoço	38.1g	7.2g	38.7g	364 Kcal
Lanche	3.6g	1.8g	23.7g	120 Kcal
Jantar	37.5g	7.1g	31.7g	332 Kcal
Total das refeições	101.1g	39.1g	118.8g	1206 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
17.3g	294.3mg	183.3mg	1261.0mg	11.1mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
492.6mg	1848.5mg	0.7mg	18.8mg	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 - 1.200^{kcal}

Dieta 1200kcal - 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:**

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

12:00 - Almoço

Patinho grelhado	100g
Arroz branco cozido	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g)
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 - 95g - **ou** - Arroz integral com brócolis - 95g - **ou** - Arroz com brócolis - 85g

• **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 - 1.200^{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	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g)
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 - 95g - **ou** - Arroz integral com brócolis - 95g - **ou** - Arroz com brócolis - 85g

• 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 - 1.200^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1200kcal - Modelo 13

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	23.4g	24.4g	25.3g	413 Kcal
Almoço	41.4g	7.9g	32.9g	359 Kcal
Lanche	2.8g	1.4g	20.5g	101 Kcal
Jantar	37.8g	7.2g	32.9g	338 Kcal
Total das refeições	105.5g	40.8g	111.6g	1210 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
16.1g	300.3mg	194.2mg	1309.4mg	12.9mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
563.8mg	2045.3mg	0.8mg	19.3mg	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 - 1.200^{kcal}

Dieta 1200kcal - 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	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g)
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 - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g) - **ou** - Macarrão integral cozido - 75g - **ou** - Arroz integral cozido - 85g

- **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 - 1.200^{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	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g)
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 - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g) - **ou** - Macarrão integral cozido - 75g - **ou** - Arroz 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 - 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 - 1.200^{kcal}

Relatório de nutrientes

14- Cardápio 1.200 kcal

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café-da-manhã	7.8g	3.7g	30.8g	180 Kcal
Almoço	47.2g	3.2g	40.7g	370 Kcal
Lanche	23.0g	8.8g	26.2g	271 Kcal
Jantar	47.2g	9.6g	23.8g	381 Kcal
Total das refeições	125.1g	25.3g	121.5g	1202 Kcal

Total de vitaminas, mineiras e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
4.8g	5.8g	8.0g	0.2g	320.7mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
11.7g	368.0mg	214.7mg	1095.9mg	5.9mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1509.0mg	1771.2mg	0.4mg	5.2mg	57.7mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
583.8mcg	291.2mcg	130.7mcg	4.0mcg	0.4mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.4mg	1.2mg	35.1mg	37.5mg	1.2mcg
Vitamina E	Álcool			
6.7mg	0.0g			

Dia 15 - 1.200^{kcal}

Dieta 1200kcal - 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

12:00 - Almoço

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	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 - 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 15 - 1.200^{kcal}

16:00 - Lanche

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

• 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 - 15g - **ou** - Farelo de aveia - 25g

20:00 - Jantar

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

• Opções de substituição para Patinho grelhado:

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

• Opções de substituição para Arroz branco cozido:

Arroz com brócolis - 85g - **ou** - Arroz integral cozido - 85g

• 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 - 1.200^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1200kcal - Modelo 15

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	29.0g	22.6g	28.4g	435 Kcal
Almoço	38.6g	7.2g	40.4g	372 Kcal
Lanche	2.8g	1.4g	20.5g	101 Kcal
Jantar	34.9g	6.8g	23.4g	294 Kcal
Total das refeições	105.3g	38.0g	112.8g	1202 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
12.7g	3.7g	11.7g	0.3g	291.7mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
13.4g	334.1mg	179.8mg	1014.2mg	11.6mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
856.5mg	1982.5mg	0.7mg	21.2mg	3.3mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
327.7mcg	123.5mcg	205.2mcg	9.7mcg	0.4mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.4mg	0.4mg	11.0mg	26.6mg	0.2mcg
Vitamina E	Álcool			
4.1mg	0.0g			

Dia 16 - 1.200^{kcal}

Dieta 1200kcal - Modelo 16

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Banana	1 Unidade(s) média(s) (40g)
Aveia	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 Aveia:**

Farelo de aveia - 15g - **ou** - Semente de linhaça - 9g - **ou** - Semente de chia - 9g

12:00 - Almoço

Patinho grelhado	80g
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 - 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** - Pepino - 1 Colher(es) de sopa picado (29g) - **ou** - Cebola branca - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (10g)

Dia 16 - 1.200^{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 - 1.200^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1200kcal - Modelo 16

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	2.0g	0.9g	17.2g	82 Kcal
Almoço	34.7g	6.5g	39.3g	346 Kcal
Lanche	24.8g	23.7g	29.0g	425 Kcal
Jantar	34.7g	6.5g	39.3g	346 Kcal
Total das refeições	96.2g	37.5g	124.7g	1198 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
11.5g	6.5g	9.7g	0.3g	716.0mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
16.8g	340.4mg	193.9mg	1251.9mg	11.7mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
701.3mg	1910.5mg	0.7mg	17.6mg	42.6mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
344.2mcg	192.2mcg	311.5mcg	7.9mcg	0.4mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.6mg	0.2mg	5.9mg	17.0mg	2.8mcg
Vitamina E	Álcool			
3.4mg	0.0g			

Dia 17 - 1.200^{kcal}

Dieta 1200kcal - Modelo 17

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Banana	1 Unidade(s) média(s) (40g)
Aveia	10g

• **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 - 9g - **ou** - Farelo de aveia - 15g

12:00 - Almoço

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	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 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 - 1.200^{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 - 1.200^{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 - 1.200^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1200kcal - Modelo 17

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	2.0g	0.9g	17.2g	82 Kcal
Almoço	38.6g	7.2g	40.4g	372 Kcal
Lanche	27.8g	21.6g	28.4g	420 Kcal
Jantar	35.5g	6.9g	30.5g	326 Kcal
Total das refeições	104.0g	36.6g	116.5g	1200 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
12.2g	3.4g	11.2g	0.3g	287.3mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
13.3g	332.0mg	173.4mg	1002.4mg	11.2mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
835.9mg	1954.4mg	0.7mg	20.9mg	3.3mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
327.7mcg	123.5mcg	202.0mcg	9.6mcg	0.4mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.4mg	0.4mg	10.5mg	26.5mg	0.2mcg
Vitamina E	Álcool			
3.9mg	0.0g			

Dia 18 - 1.200^{kcal}

Dieta 1200kcal - Modelo 18

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

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

12:00 - Almoço

Peito de frango sem pele grelhado	90g
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 - 70g - **ou** - Frango inteiro sem pele com sal grelhado/assado - 70g

• **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 - 1.200^{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)

Dia 18 - 1.200^{kcal}

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 - 1.200^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1200kcal - Modelo 18

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	2.8g	4.5g	26.5g	146 Kcal
Almoço	34.3g	9.1g	55.5g	424 Kcal
Lanche	17.0g	2.3g	83.5g	416 Kcal
Jantar	23.7g	2.1g	28.9g	222 Kcal
Total das refeições	77.8g	18.0g	194.5g	1208 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
5.6g	3.6g	7.0g	0.1g	190.2mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
18.0g	204.6mg	221.9mg	891.0mg	4.1mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
133.7mg	2602.2mg	1.7mg	3.7mg	26.9mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
460.0mcg	229.8mcg	202.3mcg	0.6mcg	0.7mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.3mg	0.3mg	45.4mg	180.5mg	0.1mcg
Vitamina E	Álcool			
3.6mg	0.0g			

Dia 19 - 1.200^{kcal}

Dieta 1200kcal - Modelo 19

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

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

• **Opções de substituição para Mamão:**

Maçã Argentina - 1 Unidade(s) média(s) (130g) - **ou** - Banana - 2 Unidade(s) média(s) (80g) - **ou** - Abacaxi - 2 Fatia(s) Média(s) (150g)

• **Opções de substituição para Granola:**

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

12:00 - Almoço

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

• **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:**

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

Dia 19 - 1.200^{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 - 1.200^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1200kcal - Modelo 19

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	3.4g	5.9g	29.3g	171 Kcal
Almoço	22.7g	23.3g	57.3g	525 Kcal
Lanche	6.8g	4.7g	28.2g	177 Kcal
Jantar	47.8g	3.8g	26.3g	330 Kcal
Total das refeições	80.8g	37.7g	141.2g	1203 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
11.4g	7.3g	10.5g	0.1g	200.6mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
16.8g	310.5mg	168.6mg	1011.7mg	4.5mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1538.5mg	2097.2mg	1.7mg	4.9mg	25.5mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
573.8mcg	259.6mcg	289.3mcg	0.9mcg	0.6mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.4mg	0.3mg	42.3mg	212.3mg	0.4mcg
Vitamina E	Álcool			
7.5mg	0.0g			

Dia 20 - 1.200^{kcal}

Dieta 1200kcal - 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	3 Colher servir cheia (165g)
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 - 140g

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

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

Dia 20 - 1.200^{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	1 Bife(s) pequeno(s) (50g)
Purê de batata inglesa	2 Colher(es) de servir cheia(s) (160g)
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 - 100g - **ou** - Batata doce cozida - 105g

• Opções de substituição para Feijão preto cozido:

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

Dia 20 - 1.200^{kcal}

22:00 - Ceia

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

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

iogurte 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 - 1.200^{kcal}

Relatório de nutrientes

Dieta 1200kcal - Modelo 20

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café-da-manhã	19.4g	12.3g	27.8g	295 Kcal
Almoço	38.2g	8.2g	53.7g	425 Kcal
Lanche	1.8g	0.7g	19.3g	87 Kcal
Jantar	21.9g	6.9g	35.9g	272 Kcal
Ceia	4.5g	5.4g	15.2g	120 Kcal
Total das refeições	85.8g	33.5g	151.9g	1199 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
10.2g	9.8g	10.2g	0.3g	477.1mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
29.8g	499.7mg	288.7mg	1089.0mg	8.8mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1193.1mg	2313.1mg	1.4mg	8.3mg	65.0mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
879.7mcg	514.6mcg	293.1mcg	1.8mcg	0.7mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.7mg	1.4mg	21.9mg	30.9mg	2.1mcg
Vitamina E	Álcool			
8.0mg	0.0g			

Dia 21 - 1.200 kcal

Dieta 1200kcal Vegetariano - Modelo 1

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)

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 - 1.200 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 - 1.200 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 1200kcal Vegetariano - Modelo 1

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café-da-manhã	7.4g	9.9g	49.9g	288 Kcal
Almoço	15.8g	11.9g	78.3g	434 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	203.0g	1207 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
56.8g	385.4mg	458.1mg	1125.7mg	12.2mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
94.0mg	3225.7mg	2.3mg	8.7mg	25.2mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
957.2mcg	478.0mcg	460.5mcg	0.0mcg	1.5mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.0mg	1.5mg	49.7mg	141.0mg	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

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

Terça

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

Quarta

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

Quinta

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

Sexta

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

Sábado e Domingo

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	