



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 ir 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 - 1.200kcal

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 Pedaço(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 - 1.200kcal

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 Pedaço(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)

Day 2 - 1.200kcal

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 - 1.200kcal

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)

Day 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)

Day 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 - 1.200kcal

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)

Day 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 - Bistecca 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 - 1.200kcal

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)

Day 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 Fati(a)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)

Day 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, minerais 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 |
| Amêndoas | 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)

Day 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 Pedaço/ Unidade/ Fatia (M) (30g) - ou - Chocolate amargo 70% cacau - 1 Barra(s) pequena(s) (30g)

Day 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)

Day 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 |
| Logurte integral | 1 Unidade(s) (100g) |

- **Opções de substituição para Mamão:**

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

- **Opções de substituição para Granola:**

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

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

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

20:00 - Jantar

| | |
|------------------|---------------------------|
| Tilápia grelhada | 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)

Day 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 |
| Iogurte integral | 1 Unidade(s) (100g) |

- **Opções de substituição para Mamão:**

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

- **Opções de substituição para Granola:**

Aveia em flocos - 25g - ou - Semente de chia - 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 | 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)

Day 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 | | | |

Day 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)

Day 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 |
| 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 | 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)

Day 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 Pedaço(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 pasterizada - 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)

Day 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 |
| 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 Fatias(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 |
| 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)

Day 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 | | | |

Day 12 - 1.200kcal

Dieta 1200kcal - Modelo 12

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

| | |
|--------------------------------|------------------------------|
| Cuscuz de milho cozido com sal | 1 Pedaço(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)

Day 12 - 1.200kcal

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

Day 12 - 1.200kcal

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)

Day 12 - 1.200kcal

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 - 1.200kcal

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 - 1.200kcal

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)

Day 13 - 1.200kcal

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 - 1.200kcal

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)

Day 14 - 1.200kcal

16:00 - Lanche

| | |
|-----------------|-----------------------------|
| Iogurte natural | 1 Unidade(s) (100g) |
| Banana | 1 Unidade(s) média(s) (40g) |

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

Iogurte 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 - 1.200kcal

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, minerais 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 - 1.200kcal

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)

Day 15 - 1.200kcal

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 - 1.200kcal

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 - 1.200kcal

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 - 1.200kcal

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)

Day 16 - 1.200kcal

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 - 1.200kcal

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)

Day 17 - 1.200kcal

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)

Day 17 - 1.200kcal

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)

Day 17 - 1.200kcal

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 - 1.200kcal

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)

Day 18 - 1.200kcal

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)

Day 18 - 1.200kcal

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)

Day 18 - 1.200kcal

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 - 1.200kcal

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)

Day 19 - 1.200kcal

16:00 - Lanche

| | |
|--------------------------------|--|
| Cuscuz de milho cozido com sal | 1 Pedaço(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)

Day 19 - 1.200kcal

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 - 1.200kcal

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:**

Alice - 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:**

Miojo 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 - 1.200kcal

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 - 1.200kcal

22:00 - Ceia

| | |
|--------------------|-------------------------------------|
| logurte integral | 1 Pedaço/ 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 - 1.200kcal

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) |

Day 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

MATERIAL DE TREINAMENTO

Segunda

-
-
-
-
-
-

Terça

-
-
-
-
-

Quarta

-
-
-
-
-
-

Quinta

-
-
-
-
-

Sexta

-
-
-
-
-
-

Sábado e Domingo

-
-
-
-
-