



MÉTODO
DE EMAGRECIMENTO
GDF



CARDÁPIO 2700 kcal
MÉTODO GDF



Aviso Importante!

Emagrecer não é fácil e a pior parte é comer o que não se gosta. A maior parte das pessoas desiste das dietas porque comem sempre da mesma forma e por isso houve a necessidade de escrever esse livro digital de cardápios variados.

Para facilitar ainda mais o seu dia a dia foi criado o cardápio de 20 dias para te auxiliar a variar os alimentos e refeições, te deixando livre para seguir uma alimentação balanceada que contabiliza os seus macros e calorias, mas te permite viver.

ATENÇÃO, o presente material é de **uso PESSOAL** e seu compartilhamento, bem como **sua reprodução total ou parcial, seja gráfica ou não, é VEDADA.**

As informações contidas neste material destinam-se ao conhecimento geral e não dispensam o acompanhamento de médicos ou nutricionistas.



Introdução

Nesse e-book você encontrará alguns exemplos de cardápios para você seguir. São cardápios planejados por uma Nutricionista. Com certeza será bem mais fácil seguir sua dieta tendo esses incríveis cardápios como um ponto de referência, um norte.

Nas próximas páginas você encontrará exemplos de cardápios que vão de 1200 a 2000 calorias. Cada uma delas com 20 opções/exemplos de cardápios para você seguir sua dieta conforme os seus cálculos realizados no site TDEE - como é ensinado no Guia da Dieta Flexível.

Obs: esse material NÃO É UMA PRESCRIÇÃO! Pois não tem os MACROS INDIVIDUAIS (sim, macronutrientes são individuais também pra cada pessoa), não se trata apenas de calorias!!

E essas calorias não funcionam pra todo mundo também!! É somente um exemplo de como uma dieta para emagrecimento pode ser variada, gostosa e cheia de nutrientes. Outro ponto importante refere-se ao aspecto nutricional do plano alimentar.

Afinal, não basta contar calorias, é preciso saber montar as refeições de modo que consuma nutrientes importantes para sustentar o corpo, como fibras e proteínas que promovem saciedade, e que abranja todos os componentes que organismo necessita para funcionar corretamente.



Além das fibras e proteínas, nessa conta entram minerais, vitaminas, carboidratos e até mesmo as gorduras. Em outras palavras, a sua dieta precisa ser saudável, nutritiva e equilibrada.

Para garantir que isso aconteça, recomendamos que você busque auxílio de um nutricionista de qualidade para montar o seu cardápio. Além de auxiliar a comer de forma que alcance o seu objetivo de perda de peso, o profissional também levará em conta o cardápio que é seguro para a sua saúde.

Até porque de que adianta emagrecer se ficar passando mal ou precisar para no hospital e, depois de tudo isso, nem ao menos conseguir manter a boa forma.

Dia 1 - 2.700 kcal

Dieta 2700kcal - Modelo 1

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Pão de forma tradicional	5 Fatia(s) (125g)
Ovo de galinha frito	3 Unidade(s) média(s) (150g)
Queijo minas	40g
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

• **Opções de substituição para Pão de forma tradicional:**

Pão de forma integral - 5 Fatia(s) (125g) - **ou** - Pão francês - 2.5 Unidade(s) (125g) - **ou** - Goma de tapioca - 115g - **ou** - Torrada integral - 8 Unidade(s) (80g)

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

Ovo de galinha cozido - 6 Unidade(s) média(s) (270g) - **ou** - Clara de ovo desidratada pasteurizada - 50g

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

Requeijão - 35g - **ou** - Queijo minas frescal - 40g - **ou** - Queijo muçarela de leite de vaca e búfala - 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)

12:00 - Almoço

Patinho grelhado	135g
Arroz branco cozido	325g
Feijão carioca cozido	85g
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 - 115g - **ou** - Contra-filé grelhado - 150g

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

Arroz integral com brócolis - 410g - **ou** - Arroz integral cozido - 390g - **ou** - Arroz com brócolis - 355g

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

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

• **Opções de substituição para Alface:**

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

• **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** - Tomate cereja - 4 Unidade(s) (40g)

Dia 1 - 2.700 kcal

16:00 - Lanche

Banana	2 Unidade(s) média(s) (80g)
Aveia	15g
Castanha de caju	7 Unidade(s) (17.5g)
Iogurte integral	1 Unidade(s) (100g)

• Opções de substituição para Banana:

Maçã Argentina - 1 Unidade(s) média(s) (130g) - **ou** - Pera - 1.5 Unidade(s) média(s) (165g)

• Opções de substituição para Aveia:

Farelo de aveia - 25g - **ou** - Semente de linhaça - 13g - **ou** - Semente de chia - 13g

• Opções de substituição para Castanha de caju:

Castanha do Brasil - 4 Unidade(s) (16g) - **ou** - Amêndoa - 16 Unidade(s) (16g) - **ou** - Noz - 0.5 Punhado(s) (15g)

• Opções de substituição para Iogurte integral:

Iogurte desnatado natural - 115ml - **ou** - Queijo minas - 1 Fatia(s) média(s) (30g)

20:00 - Jantar

Patinho grelhado	135g
Arroz branco cozido	310g
Feijão carioca cozido	70g
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 - 115g - **ou** - Contra-filé grelhado - 150g

• Opções de substituição para Arroz branco cozido:

Arroz integral com brócolis - 390g - **ou** - Arroz integral cozido - 370g - **ou** - Arroz com brócolis - 340g

• Opções de substituição para Feijão carioca cozido:

Feijão preto cozido - 70g - **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:

Pepino - 1 Colher(es) de sopa picado (29g) - **ou** - Cebola branca - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (10g) - **ou** - Tomate cereja - 5 Unidade(s) (50g)

Dia 1 - 2.700 kcal

22:00 - Ceia

Abacate	135g
---------	------

• Opções de substituição para Abacate:

Coco - 25g

Relatório de nutrientes

Dieta 2700kcal - Modelo 1

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	43.3g	38.6g	68.2g	785 Kcal
Almoço	61.0g	11.0g	105.7g	763 Kcal
Lanche	9.6g	11.3g	47.3g	321 Kcal
Jantar	59.9g	10.9g	99.2g	734 Kcal
Ceia	1.6g	8.4g	7.9g	101 Kcal
Total das refeições	175.5g	80.2g	328.4g	2705 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
27.4g	12.9g	20.7g	0.6g	1118.7mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
35.2g	767.0mg	393.9mg	2287.6mg	21.6mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1558.5mg	3422.9mg	1.7mg	32.4mg	68.5mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
492.6mcg	275.1mcg	559.9mcg	13.4mcg	0.6mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.0mg	0.4mg	9.8mg	31.5mg	4.2mcg
Vitamina E	Álcool			
4.9mg	0.0g			

Dia 2 - 2.700 kcal

Dieta 2700kcal - Modelo 2

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Pão de forma tradicional	5 Fatia(s) (125g)
Frango desfiado	90g
Queijo minas	30g
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

- **Opções de substituição para Pão de forma tradicional:**

Pão de forma integral - 5 Fatia(s) (125g) - **ou** - Pão francês - 2.5 Unidade(s) (125g) - **ou** - Goma de tapioca - 115g

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

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

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

Requeijão - 25g - **ou** - Queijo minas frescal - 30g - **ou** - Queijo muçarela de leite de vaca e búfala - 25g

12:00 - Almoço

Bisteca de porco grelhada	100g
Arroz branco cozido	335g
Feijão carioca cozido	65g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (16g)
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)

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

Lombo de porco assado - 130g - **ou** - Pernil de porco grelhado/assado com sal - 110g - **ou** - Costela de porco assada - 70g

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

Arroz integral cozido - 400g - **ou** - Arroz com brócolis - 365g - **ou** - Arroz negro cozido - 270g

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

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

- **Opções de substituição para Tomate:**

Tomate cereja - 5 Unidade(s) (50g) - **ou** - Pepino - 1 Colher(es) de sopa picado (29g) - **ou** - Cebola branca - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (10g)

Dia 2 - 2.700 kcal

16:00 - Lanche

Banana	2 Unidade(s) média(s) (80g)
Granola	17g
Castanha de caju	7 Unidade(s) (17.5g)

• Opções de substituição para Banana:

Maçã Argentina - 1 Unidade(s) média(s) (130g) - **ou** - Pera - 1.5 Unidade(s) média(s) (165g)

• Opções de substituição para Granola:

Aveia em flocos - 25g - **ou** - Farelo de aveia - 35g

• Opções de substituição para Castanha de caju:

Castanha do Brasil - 4 Unidade(s) (16g) - **ou** - Amêndoa - 16 Unidade(s) (16g) - **ou** - Noz - 0.5 Punhado(s) (15g)

20:00 - Jantar

Bisteca de porco grelhada	100g
Arroz branco cozido	280g
Feijão carioca cozido	65g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (16g)
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)

• Opções de substituição para Bisteca de porco grelhada:

Lombo de porco assado - 130g - **ou** - Pernil de porco grelhado/assado com sal - 110g - **ou** - Costela de porco assada - 70g

• Opções de substituição para Arroz branco cozido:

Arroz integral cozido - 335g - **ou** - Arroz com brócolis - 305g - **ou** - Arroz negro cozido - 225g

• Opções de substituição para Feijão carioca cozido:

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

• Opções de substituição para Tomate:

Tomate cereja - 5 Unidade(s) (50g) - **ou** - Pepino - 1 Colher(es) de sopa picado (29g) - **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 2 - 2.700^{kcal}

22:00 - Ceia

Maçã	2 Unidade(s) pequena(s) (160g)
Queijo minas	40g

• Opções de substituição para Maçã:

Maçã verde - 1 Unidade(s) pequena(s) (170g) - **ou** - Banana - 2 Unidade(s) média(s) (80g) - **ou** - Laranja lima - 2 Unidade(s) pequena(s) (180g) - **ou** - Laranja lima - 2 Unidade(s) pequena(s) (180g) - **ou** - Pera - 1.5 Unidade(s) média(s) (165g)

• Opções de substituição para Queijo minas:

Queijo minas frescal - 40g - **ou** - Queijo muçarela de leite de vaca e búfala - 30g - **ou** - Requeijão - 35g

Relatório de nutrientes

Dieta 2700kcal - Modelo 2

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	46.1g	11.6g	66.4g	547 Kcal
Almoço	41.9g	24.7g	122.4g	879 Kcal
Lanche	6.3g	12.4g	36.1g	272 Kcal
Jantar	40.5g	24.6g	106.9g	808 Kcal
Ceia	7.7g	8.4g	25.1g	200 Kcal
Total das refeições	142.5g	81.7g	356.9g	2705 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
26.8g	8.4g	26.5g	0.5g	249.9mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
32.0g	887.6mg	367.8mg	1731.0mg	12.4mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1265.9mg	3392.1mg	1.5mg	13.8mg	12.9mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
399.2mcg	104.8mcg	358.6mcg	2.3mcg	2.1mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.8mg	0.8mg	12.1mg	24.7mg	4.3mcg
Vitamina E	Álcool			
3.9mg	0.0g			

Dia 3 - 2.700 kcal

Dieta 2700kcal - Modelo 3

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Pão de forma tradicional	5 Fatia(s) (125g)
Frango desfiado	75g
Queijo minas	25g
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

- **Opções de substituição para Pão de forma tradicional:**

Pão de forma integral - 5 Fatia(s) (125g) - **ou** - Pão francês - 2.5 Unidade(s) (125g) - **ou** - Goma de tapioca - 110g

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

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

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

Requeijão - 20g - **ou** - Queijo minas frescal - 25g

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

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

Dia 3 - 2.700 kcal

12:00 - Almoço

Peito de frango sem pele grelhado	120g
Arroz branco cozido	360g
Feijão carioca cozido	65g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (16g)
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)

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

Filé de frango grelhado - 100g - **ou** - Frango inteiro sem pele com sal grelhado/assado - 100g - **ou** - Sobrecoxa de frango sem pele assada - 80g

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

Arroz integral com brócolis - 450g - **ou** - Arroz integral cozido - 430g - **ou** - Arroz com brócolis - 395g

• **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 Tomate:**

Tomate cereja - 5 Unidade(s) (50g) - **ou** - Pepino - 1 Colher(es) de sopa picado (29g) - **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 3 - 2.700 kcal

16:00 - Lanche

Banana	2 Unidade(s) média(s) (80g)
Granola	45g
Castanha de caju	7 Unidade(s) (17.5g)
Iogurte integral	1 Unidade(s) (100g)

• Opções de substituição para Banana:

Maçã Argentina - 1 Unidade(s) média(s) (130g) - **ou** - Pera - 1.5 Unidade(s) média(s) (165g) - **ou** - Mamão - 1 Fatia(s) média(s) (170g)

• Opções de substituição para Granola:

Aveia em flocos - 65g - **ou** - Farelo de aveia - 9 Colher(es) de sopa (90g)

• Opções de substituição para Castanha de caju:

Castanha do Brasil - 4 Unidade(s) (16g) - **ou** - Amêndoa - 16 Unidade(s) (16g) - **ou** - Noz - 0.5 Punhado(s) (15g)

20:00 - Jantar

Peito de frango sem pele grelhado	120g
Arroz branco cozido	360g
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 Peito de frango sem pele grelhado:

Filé de frango grelhado - 100g - **ou** - Frango inteiro sem pele com sal grelhado/assado - 100g - **ou** - Sobrecoxa de frango sem pele assada - 80g

• Opções de substituição para Arroz branco cozido:

Arroz integral com brócolis - 450g - **ou** - Arroz integral cozido - 430g - **ou** - Arroz com brócolis - 395g

• 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 Tomate:

Tomate cereja - 5 Unidade(s) (50g) - **ou** - Pepino - 1 Colher(es) de sopa picado (29g) - **ou** - Cebola branca - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (10g)

Dia 3 - 2.700 kcal

22:30 - Ceia

Maçã	2 Unidade(s) pequena(s) (160g)
Queijo minas	40g

• Opções de substituição para Maçã:

Maçã verde - 1 Unidade(s) pequena(s) (170g) - **ou** - Banana - 2 Unidade(s) média(s) (80g) - **ou** - Pera - 2 Unidade(s) média(s) (220g) - **ou** - Mamão - 240g

• Opções de substituição para Queijo minas:

Queijo minas frescal - 40g - **ou** - Queijo muçarela de leite de vaca e búfala - 30g

Relatório de nutrientes

Dieta 2700kcal - Modelo 3

Refeição	Proteínas	Lípídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	40.5g	10.2g	66.4g	512 Kcal
Almoço	52.0g	10.3g	128.8g	817 Kcal
Lanche	12.9g	22.2g	62.5g	483 Kcal
Jantar	50.9g	4.1g	112.1g	691 Kcal
Ceia	7.7g	8.4g	25.1g	200 Kcal
Total das refeições	164.0g	55.2g	394.9g	2702 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
14.2g	10.5g	12.7g	0.4g	290.8mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
36.4g	899.1mg	390.4mg	2072.6mg	12.6mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1318.6mg	3756.1mg	1.5mg	12.4mg	50.6mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
411.5mcg	129.3mcg	399.9mcg	1.1mcg	1.0mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.6mg	0.7mg	67.2mg	25.0mg	0.1mcg
Vitamina E	Álcool			
4.1mg	0.0g			

Dia 4 - 2.700 kcal

Dieta 2700kcal - Modelo 4

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Pão de forma tradicional	4 Fatia(s) (100g)
Frango desfiado	75g
Queijo minas	25g
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

- **Opções de substituição para Pão de forma tradicional:**

Pão de forma integral - 4 Fatia(s) (100g) - **ou** - Pão francês - 2 Unidade(s) (100g) - **ou** - Goma de tapioca - 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 Queijo minas:**

Requeijão - 20g - **ou** - Queijo minas frescal - 25g

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

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

12:00 - Almoço

Peito de frango sem pele grelhado	150g
Macarrão cozido	400g
Feijão carioca cozido	100g
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 - 125g - **ou** - Frango inteiro sem pele com sal grelhado/assado - 125g - **ou** - Sobrecoxa de frango sem pele assada - 100g

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

Macarrão de arroz cozido - 490g - **ou** - Macarrão integral cozido - 405g

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

Feijão preto cozido - 100g - **ou** - Lentilha cozida - 70g

- **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 - 5 Unidade(s) (50g) - **ou** - Cebola branca - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (10g) - **ou** - Pepino - 1 Colher(es) de sopa picado (29g)

Dia 4 - 2.700 kcal

16:00 - Lanche

Granola	35g
Mamão	1 Fatia(s) média(s) (170g)
Castanha de caju	7 Unidade(s) (17.5g)
Iogurte integral	1 Unidade(s) (100g)

• Opções de substituição para Granola:

Aveia em flocos - 50g - **ou** - Farelo de aveia - 70g

• Opções de substituição para Mamão:

Banana - 2 Unidade(s) média(s) (80g) - **ou** - Maçã - 1 Unidade(s) média(s) (130g)

• Opções de substituição para Castanha de caju:

Castanha do Brasil - 4 Unidade(s) (16g) - **ou** - Amêndoa - 16 Unidade(s) (16g) - **ou** - Noz - 0.5 Punhado(s) (15g)

• Opções de substituição para Iogurte integral:

Iogurte desnatado natural - 120ml - **ou** - Queijo minas - 1 Fatia(s) média(s) (30g)

20:00 - Jantar

Peito de frango sem pele grelhado	150g
Macarrão cozido	380g
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 - 125g - **ou** - Frango inteiro sem pele com sal grelhado/assado - 125g - **ou** - Sobrecoxa de frango sem pele assada - 100g

• Opções de substituição para Macarrão cozido:

Macarrão de arroz cozido - 465g - **ou** - Macarrão integral cozido - 385g

• 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 - 5 Unidade(s) (50g) - **ou** - Cebola branca - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (10g) - **ou** - Pepino - 1 Colher(es) de sopa picado (29g)

Dia 4 - 2.700 kcal

22:00 - Ceia

Queijo minas	45g
Maçã	1 Unidade(s) média(s) (130g)

• Opções de substituição para Queijo minas:

Queijo minas frescal - 45g - **ou** - Queijo muçarela de leite de vaca e búfala - 35g

• Opções de substituição para Maçã:

Banana - 2 Unidade(s) média(s) (80g) - **ou** - Pera - 2 Unidade(s) média(s) (220g) - **ou** - Mamão - 1 Fatia(s) média(s) (170g) - **ou** - Laranja lima - 2 Unidade(s) pequena(s) (180g)

Relatório de nutrientes

Dieta 2700kcal - Modelo 4

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	38.2g	9.6g	53.5g	447 Kcal
Almoço	68.6g	12.4g	143.3g	931 Kcal
Lanche	11.6g	19.8g	53.8g	420 Kcal
Jantar	62.0g	5.6g	105.8g	709 Kcal
Ceia	8.5g	9.2g	20.4g	193 Kcal
Total das refeições	188.8g	56.5g	376.8g	2699 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
14.3g	10.3g	13.4g	0.6g	344.2mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
30.6g	942.4mg	353.1mg	2302.1mg	19.3mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1140.5mg	3929.6mg	2.8mg	10.5mg	69.4mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
656.1mcg	245.1mcg	907.5mcg	1.2mcg	1.5mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.7mg	0.6mg	91.5mg	161.0mg	0.1mcg
Vitamina E	Álcool			
4.9mg	0.0g			

Dia 5 - 2.700 kcal

Dieta 2700kcal - Modelo 5

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Pão de forma tradicional	5.5 Fatia(s) (137.5g)
Frango desfiado	50g
Queijo minas	55g
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

• **Opções de substituição para Pão de forma tradicional:**

Pão de forma integral - 5.5 Fatia(s) (137.5g) - **ou** - Pão francês - 2.5 Unidade(s) (125g) - **ou** - Goma de tapioca - 125g

• **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 - 55g - **ou** - Requeijão - 45g

12:00 - Almoço

Lombo de porco assado	130g
Arroz branco cozido	295g
Feijão carioca cozido	130g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)

• **Opções de substituição para Lombo de porco assado:**

Pernil de porco assado - 95g - **ou** - Bisteca de porco assada - 195g

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

Arroz integral cozido - 355g - **ou** - Arroz integral com brócolis - 370g - **ou** - Arroz com brócolis - 325g

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

Feijão preto cozido - 130g - **ou** - Lentilha cozida - 95g

• **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 - 5 Unidade(s) (50g) - **ou** - Pepino - 1 Colher(es) de sopa picado (29g)

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

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

Dia 5 - 2.700 kcal

16:00 - Lanche

Mamão	1 Fatia(s) média(s) (170g)
Granola	25g
Castanha de caju	7 Unidade(s) (17.5g)
Iogurte integral	1 Unidade(s) (100g)

• Opções de substituição para Mamão:

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

• Opções de substituição para Granola:

Aveia em flocos - 35g - **ou** - Semente de chia - 20g

• Opções de substituição para Castanha de caju:

Castanha do Brasil - 4 Unidade(s) (16g) - **ou** - Amêndoa - 16 Unidade(s) (16g) - **ou** - Noz - 0.5 Punhado(s) (15g)

20:00 - Jantar

Lombo de porco assado	130g
Arroz branco cozido	295g
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 - 95g - **ou** - Bisteca de porco assada - 195g

• Opções de substituição para Arroz branco cozido:

Arroz integral cozido - 355g - **ou** - Arroz integral com brócolis - 370g - **ou** - Arroz com brócolis - 325g

• Opções de substituição para Feijão carioca cozido:

Feijão preto cozido - 65g - **ou** - Lentilha cozida - 45g

• 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 - 5 Unidade(s) (50g) - **ou** - Pepino - 1 Colher(es) de sopa picado (29g)

Dia 5 - 2.700 kcal

22:00 - Ceia

Queijo minas	45g
Maçã	1 Unidade(s) média(s) (130g)

• Opções de substituição para Queijo minas:

Queijo minas frescal - 45g - **ou** - Queijo muçarela de leite de vaca e búfala - 35g

• Opções de substituição para Maçã:

Laranja lima - 2 Unidade(s) pequena(s) (180g) - **ou** - Mamão - 1 Fatia(s) média(s) (170g) - **ou** - Maçã verde - 1 Unidade(s) pequena(s) (170g) - **ou** - Banana - 2 Unidade(s) média(s) (80g)

Relatório de nutrientes

Dieta 2700kcal - Modelo 5

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	39.4g	15.4g	72.8g	579 Kcal
Almoço	61.8g	15.9g	121.6g	864 Kcal
Lanche	10.3g	17.1g	48.3g	372 Kcal
Jantar	57.6g	9.4g	94.9g	692 Kcal
Ceia	8.5g	9.2g	20.4g	193 Kcal
Total das refeições	177.6g	66.9g	358.0g	2700 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
18.0g	9.1g	16.2g	0.4g	322.6mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
38.8g	1218.3mg	405.3mg	2058.7mg	13.7mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1401.4mg	3670.0mg	2.7mg	14.2mg	16.3mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
736.8mcg	245.1mcg	501.6mcg	2.7mcg	2.7mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.9mg	0.9mg	38.6mg	160.9mg	1.0mcg
Vitamina E	Álcool			
4.2mg	0.0g			

Dia 6 - 2.700 kcal

Dieta 2700kcal - Modelo 6

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Goma de tapioca	110g
Frango desfiado	100g
Maçã	1 Unidade(s) média(s) (130g)
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

- **Opções de substituição para Goma de tapioca:**

Pão de forma integral - 4.5 Fatia(s) (112.5g) - **ou** - Pão de forma - 5 Fatia(s) (125g) - **ou** - Pão sírio - 2 Unidade(s) (120g)

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

Carne moída refogada - 50g - **ou** - Ovo de galinha mexido - 1.5 Unidade(s) média(s) (75g)

- **Opções de substituição para Maçã:**

Banana - 2 Unidade(s) média(s) (80g) - **ou** - Laranja lima - 2 Unidade(s) pequena(s) (180g)

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

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

Dia 6 - 2.700 kcal

12:00 - Almoço

Peito de frango sem pele grelhado	160g
Mandioca cozida	330g
Feijão carioca cozido	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 Peito de frango sem pele grelhado:**

Frango inteiro sem pele com sal grelhado/assado - 140g - **ou** - Filé de frango grelhado - 135g

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

Batata inglesa cozida - 775g - **ou** - Batata doce cozida - 375g - **ou** - Macarrão integral cozido - 320g

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

Feijão preto cozido - 70g - **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 - 5 Unidade(s) (50g) - **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 - 2.700 kcal

16:00 - Lanche

Mamão	2 Fatia(s) média(s) (340g)
Granola	30g
Castanha de caju	7 Unidade(s) (17.5g)
logurte integral	1 Unidade(s) (100g)

• Opções de substituição para Mamão:

Banana - 3 Unidade(s) média(s) (120g) - **ou** - Maçã Argentina - 1.5 Unidade(s) média(s) (195g)

• Opções de substituição para Granola:

Aveia em flocos - 40g

• Opções de substituição para Castanha de caju:

Castanha do Brasil - 4 Unidade(s) (16g) - **ou** - Amêndoa - 16 Unidade(s) (16g) - **ou** - Noz - 0.5 Punhado(s) (15g)

• Opções de substituição para logurte integral:

logurte desnatado natural - 120ml - **ou** - Queijo minas - 1 Fatia(s) média(s) (30g)

20:00 - Jantar

Peito de frango sem pele grelhado	160g
Mandioca cozida	310g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)

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

Frango inteiro sem pele com sal grelhado/assado - 140g - **ou** - Filé de frango grelhado - 135g

• Opções de substituição para Mandioca cozida:

Batata inglesa cozida - 730g - **ou** - Batata doce cozida - 355g - **ou** - Macarrão integral cozido - 300g

• 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 - 5 Unidade(s) (50g) - **ou** - Cebola branca - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (10g)

Dia 6 - 2.700 kcal

22:00 - Ceia

Torrada integral	4 Unidade(s) (40g)
Requeijão	25g

• Opções de substituição para Torrada integral:

Torrada tradicional - 4 Unidade(s) (40g) - **ou** - Pão de forma integral - 2.5 Fatia(s) (62.5g) - **ou** - Pão de forma tradicional - 2.5 Fatia(s) (62.5g)

• Opções de substituição para Requeijão:

Creme de ricota - 35g - **ou** - Cream cheese - 30g - **ou** - Geleia - 25g

Relatório de nutrientes

Dieta 2700kcal - Modelo 6

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	32.7g	3.9g	101.5g	564 Kcal
Almoço	58.5g	11.4g	127.8g	821 Kcal
Lanche	11.9g	18.8g	69.2g	469 Kcal
Jantar	53.9g	4.8g	94.5g	621 Kcal
Ceia	7.7g	9.2g	29.2g	229 Kcal
Total das refeições	164.6g	48.1g	422.2g	2704 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
16.4g	9.4g	17.3g	0.6g	404.2mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
32.3g	629.0mg	527.1mg	2065.5mg	9.5mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
740.5mg	4552.9mg	3.5mg	9.4mg	58.5mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
781.2mcg	428.7mcg	379.6mcg	1.4mcg	1.5mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.6mg	0.7mg	90.4mg	368.0mg	0.2mcg
Vitamina E	Álcool			
6.6mg	0.0g			

Dia 6 - 2.700 kcal

Lista de compras

6- Cardápio 2.700 kcal

Alcatra refogada	Alface	Alface americana
Amêndoa	Arroz branco	Arroz integral cozido
Aveia	Banana	Batata doce
Batata inglesa	Beterraba cozida	Bolo de banana fit
Brócolis cozido	Carne (acém, capa de contrafilé, costela, músculo, paleta, peito) cozida/grelhada/assada com sal	Carne moída
Castanha de caju	Castanha do Brasil	Cenoura cozida
Cenoura crua	Chá	Chá de cidreira
Chá de hortelã	Chá verde	Coxão mole sem gordura cozido
Escondidinho de frango	Feijão carioca cozido	Feijão preto cozido
Filé de frango	Goma de tapioca	Leite de vaca, integral, UHT (média de diferentes amostras)
Morango	Ovo de galinha cozido	Ovo de galinha frito
Purê de batata inglesa	Pão de forma	Pão de forma integral
Queijo minas	Queijo muçarela	Repolho roxo
Requeijão	Rúcula	Salada de frutas - laranja, banana, maçã e mamão
Tomate	Uva Rubi	

Dia 7 - 2.700 kcal

Dieta 2700kcal - Modelo 7

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Goma de tapioca	100g
Queijo minas	50g
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 - 75g - **ou** - Pão de forma - 5 Fatia(s) (125g) - **ou** - Pão de forma integral - 4.5 Fatia(s) (112.5g)

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

Requeijão - 45g - **ou** - Queijo muçarela de leite de vaca e búfala - 40g

- **Opções de substituição para Morango:**

Banana - 1 Unidade(s) média(s) (40g) - **ou** - Maçã Argentina - 0.5 Unidade(s) média(s) (65g)

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

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

Dia 7 - 2.700 kcal

12:00 - Almoço

Carne moída refogada	155g
Mandioca cozida	315g
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 - 210g - **ou** - Contrafilé refogado - 215g - **ou** - Músculo refogado - 235g

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

Batata inglesa cozida - 740g - **ou** - Batata doce cozida - 360g - **ou** - Macarrão integral cozido - 310g

• **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 - 5 Unidade(s) (50g) - **ou** - Pimentão verde - 1 Fatia(s) (5g) - **ou** - Pimentão amarelo - 1 Fatia(s) (7g)

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

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

Dia 7 - 2.700 kcal

16:00 - Lanche

Mamão	1 Fatia(s) média(s) (170g)
Granola	15g
Castanha de caju	7 Unidade(s) (17.5g)

• Opções de substituição para Mamão:

Banana - 2 Unidade(s) média(s) (80g) - **ou** - Abacaxi - 2 Fatia(s) Média(s) (150g) - **ou** - Kiwi - 2 Unidade(s) (150g)

• Opções de substituição para Granola:

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

• Opções de substituição para Castanha de caju:

Castanha do Brasil - 4 Unidade(s) (16g) - **ou** - Amêndoa - 16 Unidade(s) (16g) - **ou** - Noz - 0.5 Punhado(s) (15g)

20:00 - Jantar

Carne moída refogada	155g
Mandioca cozida	240g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)

• Opções de substituição para Carne moída refogada:

Acém moído refogado - 210g - **ou** - Contrafilé refogado - 215g - **ou** - Músculo refogado - 235g

• Opções de substituição para Mandioca cozida:

Batata inglesa cozida - 565g - **ou** - Batata doce cozida - 275g - **ou** - Macarrão integral cozido - 235g

• 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 - 5 Unidade(s) (50g) - **ou** - Pimentão verde - 1 Fatia(s) (5g) - **ou** - Pimentão amarelo - 1 Fatia(s) (7g)

Dia 7 - 2.700 kcal

22:00 - Ceia

Torrada integral	4 Unidade(s) (40g)
Requeijão	30g

• Opções de substituição para Torrada integral:

Torrada tradicional - 4 Unidade(s) (40g) - **ou** - Pão de forma integral - 2.5 Fatia(s) (62.5g) - **ou** - Pão de forma tradicional - 2.5 Fatia(s) (62.5g)

• Opções de substituição para Requeijão:

Creme de ricota - 40g - **ou** - Cream cheese - 35g - **ou** - Geleia - 30g

Relatório de nutrientes

Dieta 2700kcal - Modelo 7

Refeição	Proteínas	Lípídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	10.9g	10.0g	80.2g	450 Kcal
Almoço	44.3g	39.7g	123.9g	1013 Kcal
Lanche	6.0g	12.2g	31.8g	248 Kcal
Jantar	39.6g	33.0g	74.9g	752 Kcal
Ceia	8.2g	10.5g	29.3g	243 Kcal
Total das refeições	109.0g	105.2g	340.2g	2706 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
36.8g	14.3g	34.0g	0.5g	303.2mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
24.8g	822.6mg	428.3mg	1499.6mg	14.6mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1796.6mg	2974.5mg	2.4mg	21.0mg	12.8mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
696.9mcg	312.5mcg	312.1mcg	9.3mcg	0.9mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.1mg	1.5mg	19.8mg	288.5mg	1.0mcg
Vitamina E	Álcool			
14.2mg	0.0g			

Dia 8 - 2.700 kcal

Dieta 2700kcal - Modelo 8

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Goma de tapioca	105g
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 - 75g - **ou** - Pão de forma - 5 Fatia(s) (125g)

• **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	195g
Mandioca cozida	300g
Feijão tropeiro	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 - 175g - **ou** - Pescada branca cozida - 165g - **ou** - Atum cozido - 150g - **ou** - Truta cozida - 140g

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

Batata inglesa cozida - 700g - **ou** - Batata doce cozida - 350g

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

Feijão carioca cozido - 115g - **ou** - Feijão preto cozido - 115g

• **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 - 2 Fatia(s) (14g) - **ou** - Pepino - 1 Colher(es) de sopa picado (29g)

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

Chocolate amargo 70% cacau - 1 Barra(s) pequena(s) (30g) - **ou** - Chocolate amargo 50% cacau - 1 Barra(s) pequena(s) (30g) - **ou** - Chocolate meio amargo - 1 Barra(s) pequena(s) (30g)

Dia 8 - 2.700 kcal

16:00 - Lanche

Mamão	1 Fatia(s) média(s) (170g)
Granola	20g
logurte integral	2 Unidade(s) (200g)
Castanha de caju	7 Unidade(s) (17.5g)

• Opções de substituição para Mamão:

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

• Opções de substituição para Granola:

Aveia em flocos - 25g - **ou** - Amarantho - 20g

• Opções de substituição para logurte integral:

20:00 - Jantar

Tilápia grelhada	170g
Mandioca cozida	300g
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 - 150g - **ou** - Pescada branca cozida - 140g - **ou** - Atum cozido - 130g - **ou** - Truta cozida - 120g

• Opções de substituição para Mandioca cozida:

Batata inglesa cozida - 700g - **ou** - Batata doce cozida - 350g

• 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 - 2 Fatia(s) (14g) - **ou** - Pepino - 1 Colher(es) de sopa picado (29g)

• 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) - **ou** - Bombom de avelã - 0.5 Peçaço/ Unidade/ Fatia (M) (25g)

Dia 8 - 2.700 kcal

22:00 - Ceia

Torrada integral	4 Unidade(s) (40g)
Requeijão	25g

• Opções de substituição para Torrada integral:

Torrada tradicional - 4 Unidade(s) (40g) - **ou** - Pão de forma integral - 2.5 Fatia(s) (62.5g) - **ou** - Pão de forma tradicional - 2.5 Fatia(s) (62.5g)

• Opções de substituição para Requeijão:

Creme de ricota - 35g - **ou** - Cream cheese - 30g - **ou** - Geleia - 25g

Relatório de nutrientes

Dieta 2700kcal - Modelo 8

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	9.2g	8.1g	83.8g	440 Kcal
Almoço	57.1g	17.4g	142.6g	936 Kcal
Lanche	12.9g	17.9g	56.4g	422 Kcal
Jantar	41.5g	10.5g	108.2g	677 Kcal
Ceia	7.7g	9.2g	29.2g	229 Kcal
Total das refeições	128.3g	63.1g	420.1g	2705 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
18.7g	9.7g	19.7g	0.6g	307.4mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
30.9g	1072.9mg	565.3mg	1977.3mg	12.7mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1638.8mg	4096.5mg	2.8mg	8.3mg	202.0mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
743.6mcg	353.2mcg	471.0mcg	7.2mcg	1.3mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.2mg	1.6mg	19.5mg	294.0mg	12.7mcg
Vitamina E	Álcool			
7.9mg	0.0g			

Dia 9 - 2.700 kcal

Dieta 2700kcal - Modelo 9

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Goma de tapioca	110g
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 - 5 Fatia(s) (125g) - **ou** - Pão de forma integral - 4.5 Fatia(s) (112.5g)

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

Requeijão - 35g - **ou** - Queijo minas frescal - 40g

• **Opções de substituição para Morango:**

Amora - 50g - **ou** - Kiwi - 1 Unidade(s) (75g) - **ou** - Banana - 1 Unidade(s) média(s) (40g)

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

Café solúvel em pó - 1 Colher sobremesa cheia (4g) - **ou** - Capuccino - leite desnatado, café e cacau em pó - 1 Xícara chá (200ml) - **ou** - Café coado (suave) com leite - 1 Xícara chá (200ml)

12:00 - Almoço

Tilápia grelhada	200g
Arroz branco cozido	320g
Feijão preto cozido	90g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)

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

Filé de sardinha cozido - 180g - **ou** - Pescada branca cozida - 170g - **ou** - Atum cozido - 155g - **ou** - Truta cozida - 140g

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

Arroz integral com brócolis - 400g - **ou** - Arroz integral cozido - 380g - **ou** - Mandioca cozida - 340g - **ou** - Macarrão cozido - 330g

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

Feijão carioca cozido - 90g - **ou** - Feijão fradinho cozido - 90g - **ou** - Feijão verde cozido - 120g

• **Opções de substituição para Alface:**

Repolho roxo cru - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (10g) - **ou** - Rúcula - 2 Colher sopa cheia (14g) - **ou** - Almeirão - 1 Folha(s) (12g)

Dia 9 - 2.700 kcal

16:00 - Lanche

Mamão	2 Fatia(s) média(s) (340g)
Granola	30g
logurte integral	2 Unidade(s) (200g)
Castanha de caju	7 Unidade(s) (17.5g)

• Opções de substituição para Mamão:

Maçã Argentina - 1.5 Unidade(s) média(s) (195g) - **ou** - Kiwi - 3 Unidade(s) (225g) - **ou** - Banana - 3 Unidade(s) média(s) (120g) - **ou** - Abacaxi - 4 Fatia(s) Média(s) (300g)

• Opções de substituição para Granola:

Aveia em flocos - 40g - **ou** - Semente de chia - 20g - **ou** - Farinha de linhaça - 20g

• Opções de substituição para logurte integral:

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

• Opções de substituição para Castanha de caju:

Castanha do Brasil - 4 Unidade(s) (16g) - **ou** - Amêndoa - 16 Unidade(s) (16g) - **ou** - Noz - 0.5 Punhado(s) (15g)

20:00 - Jantar

Tilápia grelhada	200g
Arroz branco cozido	300g
Feijão preto cozido	90g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)

• Opções de substituição para Tilápia grelhada:

Filé de sardinha cozido - 180g - **ou** - Pescada branca cozida - 170g - **ou** - Atum cozido - 155g - **ou** - Truta cozida - 140g

• Opções de substituição para Arroz branco cozido:

Arroz integral com brócolis - 380g - **ou** - Arroz integral cozido - 360g - **ou** - Mandioca cozida - 320g - **ou** - Macarrão cozido - 310g

• Opções de substituição para Feijão preto cozido:

Feijão carioca cozido - 90g - **ou** - Feijão fradinho cozido - 90g - **ou** - Feijão verde cozido - 120g

• Opções de substituição para Alface:

Repolho roxo cru - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (10g) - **ou** - Rúcula - 2 Colher sopa cheia (14g) - **ou** - Almeirão - 1 Folha(s) (12g)

• Opções de substituição para Tomate:

Pepino - 1 Colher(es) de sopa picado (29g) - **ou** - Tomate cereja - 5 Unidade(s) (50g) - **ou** - Cebola branca - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (10g)

Dia 9 - 2.700 kcal

22:00 - Ceia

Torrada integral	4 Unidade(s) (40g)
Requeijão	25g

• Opções de substituição para Torrada integral:

Torrada tradicional - 4 Unidade(s) (40g) - **ou** - Pão de forma integral - 2.5 Fatia(s) (62.5g) - **ou** - Pão de forma tradicional - 2.5 Fatia(s) (62.5g)

• Opções de substituição para Requeijão:

Creme de ricota - 35g - **ou** - Cream cheese - 30g - **ou** - Geleia - 25g

Relatório de nutrientes

Dieta 2700kcal - Modelo 9

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	9.2g	8.1g	87.4g	455 Kcal
Almoço	58.3g	11.6g	121.3g	814 Kcal
Lanche	15.1g	21.0g	80.1g	544 Kcal
Jantar	56.6g	5.3g	99.0g	662 Kcal
Ceia	7.7g	9.2g	29.2g	229 Kcal
Total das refeições	146.8g	55.1g	416.9g	2704 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
15.2g	9.8g	14.3g	0.6g	281.4mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
40.2g	998.4mg	463.2mg	1986.1mg	13.3mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1571.5mg	3895.0mg	4.7mg	12.7mg	214.3mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
848.2mcg	420.4mcg	495.6mcg	7.5mcg	0.9mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.1mg	1.2mg	20.8mg	362.1mg	13.7mcg
Vitamina E	Álcool			
4.7mg	0.0g			

Dia 10 - 2.700 kcal

Dieta 2700kcal - Modelo 10

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Goma de tapioca	105g
Queijo minas	35g
Morango	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (72g)
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

- **Opções de substituição para Goma de tapioca:**

Pão de forma - 5 Fatia(s) (125g) - **ou** - Pão de forma integral - 4.5 Fatia(s) (112.5g)

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

Requeijão - 30g - **ou** - Queijo minas frescal - 35g

- **Opções de substituição para Morango:**

Kiwi - 1 Unidade(s) (75g) - **ou** - Maçã Argentina - 1 Unidade(s) média(s) (130g) - **ou** - Pera - 1 Unidade(s) média(s) (110g)

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

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

Dia 10 - 2.700 kcal

12:00 - Almoço

Linguiça de frango grelhada	130g
Arroz branco cozido	300g
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 - 105g - **ou** - Linguiça calabresa refogada com sal - 105g

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

Mandioca cozida - 320g - **ou** - Macarrão cozido - 305g

• **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 - 2 Colher sopa cheia (14g) - **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 - 2.700 kcal

16:00 - Lanche

Mamão	1 Fatia(s) média(s) (170g)
Granola	20g
Castanha de caju	7 Unidade(s) (17.5g)
Iogurte integral	2 Unidade(s) (200g)

• 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 Castanha de caju:

Castanha do Brasil - 4 Unidade(s) (16g) - **ou** - Amêndoa - 16 Unidade(s) (16g) - **ou** - Noz - 0.5 Punhado(s) (15g)

20:00 - Jantar

Linguiça de frango grelhada	105g
Arroz branco cozido	300g
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 - 85g - **ou** - Linguiça calabresa refogada com sal - 85g

• Opções de substituição para Arroz branco cozido:

Mandioca cozida - 320g - **ou** - Macarrão cozido - 305g

• Opções de substituição para Alface:

Repolho roxo cru - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (10g) - **ou** - Rúcula - 2 Colher sopa cheia (14g) - **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 - 2.700 kcal

22:00 - Ceia

Torrada tradicional	4 Unidade(s) (40g)
Requeijão	25g

• Opções de substituição para Torrada tradicional:

Torrada integral - 4 Unidade(s) (40g) - **ou** - Pão de forma integral - 2.5 Fatia(s) (62.5g) - **ou** - Pão de forma tradicional - 2.5 Fatia(s) (62.5g)

• Opções de substituição para Requeijão:

Creme de ricota - 35g - **ou** - Cream cheese - 30g - **ou** - Geleia - 25g

Relatório de nutrientes

Dieta 2700kcal - Modelo 10

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	8.1g	7.0g	82.2g	421 Kcal
Almoço	34.7g	31.0g	109.7g	859 Kcal
Lanche	12.9g	17.9g	56.4g	422 Kcal
Jantar	28.4g	26.2g	104.1g	774 Kcal
Ceia	7.1g	8.9g	30.2g	228 Kcal
Total das refeições	91.1g	91.0g	382.7g	2704 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
29.7g	14.1g	28.1g	0.9g	230.4mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
23.3g	844.9mg	281.4mg	1509.4mg	10.3mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
3871.1mg	2668.9mg	2.5mg	9.4mg	17.8mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
636.7mcg	321.6mcg	405.2mcg	2.2mcg	0.9mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.8mg	0.5mg	16.8mg	208.9mg	1.1mcg
Vitamina E	Álcool			
15.3mg	0.0g			

Dia 11 - 2.700 kcal

Dieta 2700kcal - Modelo 11

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Cuscuz de milho cozido com sal	1 Pedaco(s) pequeno(s) (85g)
Ovo de galinha mexido sem óleo	2 Unidade(s) média(s) (100g)
Queijo minas	25g
Morango	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (72g)
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

- **Opções de substituição para Cuscuz de milho cozido com sal:**

Cuscuz de legumes - 80g - **ou** - Cuscuz paulista - 50g

- **Opções de substituição para Ovo de galinha mexido sem óleo:**

Ovo de galinha cozido - 4 Unidade(s) média(s) (180g) - **ou** - Clara de ovo desidratada pasteurizada - 40g

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

Requeijão - 20g - **ou** - Queijo minas frescal - 25g

- **Opções de substituição para Morango:**

Pera - 0.5 Unidade(s) média(s) (55g) - **ou** - Amora - 10 Unidade(s) (40g) - **ou** - Kiwi - 1 Unidade(s) (75g)

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

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

Dia 11 - 2.700 kcal

12:00 - Almoço

Linguiça de frango grelhada	170g
Arroz branco cozido	270g
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 - 140g - **ou** - Linguiça calabresa refogada com sal - 140g

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

Macarrão cozido - 275g - **ou** - Mandioca cozida - 290g

• **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 - 2.700 kcal

16:00 - Lanche

Mamão	1 Fatia(s) média(s) (170g)
Granola	20g
logurte integral	1 Unidade(s) (100g)
Castanha de caju	7 Unidade(s) (17.5g)

• 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

• Opções de substituição para logurte integral:

Queijo minas - 1 Fatia(s) média(s) (30g) - **ou** - logurte desnatado natural - 120ml

• Opções de substituição para Castanha de caju:

Castanha do Brasil - 4 Unidade(s) (16g) - **ou** - Amêndoa - 16 Unidade(s) (16g) - **ou** - Noz - 0.5 Punhado(s) (15g)

20:00 - Jantar

Linguiça de frango grelhada	110g
Arroz branco cozido	295g
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 - 90g - **ou** - Linguiça calabresa refogada com sal - 90g

• Opções de substituição para Arroz branco cozido:

Macarrão cozido - 300g - **ou** - Mandioca cozida - 315g

• 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 - 2.700 kcal

22:00 - Ceia

Torrada integral	4 Unidade(s) (40g)
Requeijão	30g

• Opções de substituição para Torrada integral:

Torrada tradicional - 4 Unidade(s) (40g) - **ou** - Pão de forma integral - 2.5 Fatia(s) (62.5g) - **ou** - Pão de forma tradicional - 2.5 Fatia(s) (62.5g)

• Opções de substituição para Requeijão:

Creme de ricota - 40g - **ou** - Cream cheese - 35g - **ou** - Geleia - 30g

Relatório de nutrientes

Dieta 2700kcal - Modelo 11

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	23.3g	24.3g	29.4g	424 Kcal
Almoço	41.2g	38.3g	101.7g	917 Kcal
Lanche	9.7g	15.7g	45.5g	347 Kcal
Jantar	29.2g	27.1g	102.8g	779 Kcal
Ceia	8.2g	10.5g	29.3g	243 Kcal
Total das refeições	111.6g	115.9g	308.7g	2710 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
38.4g	20.8g	33.7g	0.7g	779.4mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
23.8g	784.8mg	316.6mg	2014.9mg	11.4mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
4751.6mg	2865.6mg	2.5mg	11.9mg	53.5mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
705.5mcg	409.7mcg	508.2mcg	3.4mcg	0.9mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.1mg	0.7mg	19.3mg	209.0mg	4.1mcg
Vitamina E	Álcool			
19.8mg	0.0g			

Dia 12 - 2.700 kcal

Dieta 2700kcal - Modelo 12

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Cuscuz de milho cozido com sal	2 Pedaco(s) pequeno(s) (170g)
Ovo de galinha frito	3 Unidade(s) média(s) (150g)
Queijo minas	35g
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

- **Opções de substituição para Cuscuz de milho cozido com sal:**

Pão bisnaguinha - 3 Unidade(s) (60g) - **ou** - Cuscuz de legumes - 160g - **ou** - Pão de forma - 3 Fatia(s) (75g)

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

Ovo de galinha cozido - 6 Unidade(s) média(s) (270g) - **ou** - Filé de frango grelhado - 4 Bife(s) pequeno(s) (200g)

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

Queijo minas frescal - 35g - **ou** - Requeijão - 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)

Dia 12 - 2.700 kcal

12:00 - Almoço

Patinho grelhado	140g
Arroz branco cozido	350g
Feijão carioca cozido	70g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)

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

Miolo de alcatra grelhada - 120g - **ou** - Contra-filé grelhado - 160g

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

Arroz integral cozido - 420g - **ou** - Arroz integral com brócolis - 440g - **ou** - Arroz com brócolis - 385g

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

Feijão preto cozido - 70g - **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	2 Unidade(s) média(s) (80g)
Aveia	20g
Castanha de caju	7 Unidade(s) (17.5g)

- **Opções de substituição para Banana:**

Maçã Argentina - 2 Unidade(s) pequena(s) (160g) - **ou** - Mamão - 1.5 Fatia(s) média(s) (255g)

- **Opções de substituição para Aveia:**

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

- **Opções de substituição para Castanha de caju:**

Castanha do Brasil - 4 Unidade(s) (16g) - **ou** - Amêndoa - 16 Unidade(s) (16g) - **ou** - Noz - 0.5 Punhado(s) (15g)

Dia 12 - 2.700 kcal

20:00 - Jantar

Patinho grelhado	140g
Arroz branco cozido	340g
Feijão carioca cozido	65g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)

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

Miolo de alcatra grelhada - 120g - **ou** - Contra-filé grelhado - 160g

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

Arroz integral cozido - 405g - **ou** - Arroz integral com brócolis - 425g - **ou** - Arroz com brócolis - 370g

- **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)

22:00 - Ceia

Torrada integral	4 Unidade(s) (40g)
Requeijão	25g

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

Torrada tradicional - 4 Unidade(s) (40g) - **ou** - Pão de forma integral - 2.5 Fatia(s) (62.5g) - **ou** - Pão de forma tradicional - 2.5 Fatia(s) (62.5g)

- **Opções de substituição para Requeijão:**

Creme de ricota - 35g - **ou** - Cream cheese - 30g - **ou** - Geleia - 25g

Dia 12 - 2.700 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 2700kcal - Modelo 12

Refeição	Proteínas	Lípídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	34.2g	35.8g	46.8g	638 Kcal
Almoço	62.6g	11.3g	109.9g	793 Kcal
Lanche	7.3g	9.6g	39.7g	265 Kcal
Jantar	62.1g	11.3g	106.3g	776 Kcal
Ceia	7.7g	9.2g	29.2g	229 Kcal
Total das refeições	173.8g	77.1g	331.9g	2702 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
25.0g	12.1g	21.4g	0.8g	1144.0mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
29.4g	615.3mg	334.3mg	2286.6mg	19.0mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1293.6mg	2832.7mg	1.4mg	32.7mg	64.9mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
482.8mcg	291.3mcg	452.5mcg	13.7mcg	0.6mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.9mg	0.4mg	10.1mg	16.7mg	4.3mcg
Vitamina E	Álcool			
5.0mg	0.0g			

Dia 13 - 2.700 kcal

Dieta 2700kcal - Modelo 13

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Torrada tradicional	6.5 Unidade(s) (65g)
Ovo de galinha frito	2 Unidade(s) média(s) (100g)
Queijo minas	35g
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

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

Pão de forma integral - 4 Fatia(s) (100g) - **ou** - Pão sírio - 95g - **ou** - Goma de tapioca - 90g

• **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 - 35g - **ou** - Requeijão - 30g

12:00 - Almoço

Patinho grelhado	130g
Arroz branco cozido	365g
Feijão carioca cozido	130g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (32g)

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

Contra-filé grelhado - 145g - **ou** - Maminha grelhada - 190g - **ou** - Miolo de alcatra grelhada - 110g

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

Arroz integral com brócolis - 460g - **ou** - Arroz integral cozido - 435g - **ou** - Arroz com brócolis - 400g

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

Feijão preto cozido - 130g - **ou** - Feijão branco cozido - 70g - **ou** - Lentilha cozida - 95g

• **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 - 5 Unidade(s) (50g) - **ou** - Cebola branca - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (10g) - **ou** - Pimentão amarelo - 1 Fatia(s) (7g)

Dia 13 - 2.700 kcal

16:00 - Lanche

Banana	3 Unidade(s) média(s) (120g)
Aveia	17g
Castanha de caju	7 Unidade(s) (17.5g)

• Opções de substituição para Banana:

Goiaba vermelha - 2.5 Unidade(s) pequena(s) (262.5g) - **ou** - Maçã Argentina - 1.5 Unidade(s) média(s) (195g) - **ou** - Mamão - 2 Fatia(s) média(s) (340g)

• Opções de substituição para Aveia:

Farelo de aveia - 25g - **ou** - Semente de linhaça - 15g - **ou** - Semente de chia - 15g

• Opções de substituição para Castanha de caju:

Castanha do Brasil - 4 Unidade(s) (16g) - **ou** - Amêndoa - 16 Unidade(s) (16g) - **ou** - Noz - 0.5 Punhado(s) (15g)

20:00 - Jantar

Patinho grelhado	130g
Arroz branco cozido	360g
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 - 145g - **ou** - Maminha grelhada - 190g - **ou** - Miolo de alcatra grelhada - 110g

• Opções de substituição para Arroz branco cozido:

Arroz integral com brócolis - 450g - **ou** - Arroz integral cozido - 430g - **ou** - Arroz com brócolis - 395g

• 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 - 5 Unidade(s) (50g) - **ou** - Cebola branca - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (10g) - **ou** - Pimentão amarelo - 1 Fatia(s) (7g)

Dia 13 - 2.700 kcal

22:00 - Ceia

Torrada integral	4 Unidade(s) (40g)
Requeijão	30g

• Opções de substituição para Torrada integral:

Torrada tradicional - 4 Unidade(s) (40g) - **ou** - Pão de forma integral - 2.5 Fatia(s) (62.5g) - **ou** - Pão de forma tradicional - 2.5 Fatia(s) (62.5g)

• Opções de substituição para Requeijão:

Creme de ricota - 40g - **ou** - Cream cheese - 35g - **ou** - Geleia - 30g

Relatório de nutrientes

Dieta 2700kcal - Modelo 13

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	30.2g	29.5g	51.0g	588 Kcal
Almoço	62.5g	11.0g	124.5g	838 Kcal
Lanche	7.3g	9.4g	48.4g	297 Kcal
Jantar	56.2g	10.3g	103.2g	741 Kcal
Ceia	8.2g	10.5g	29.3g	243 Kcal
Total das refeições	164.4g	70.6g	356.4g	2707 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
22.4g	10.2g	20.2g	1.3g	865.1mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
28.6g	606.7mg	352.9mg	2104.4mg	20.9mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1403.9mg	3020.5mg	1.6mg	30.5mg	50.2mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
501.7mcg	282.5mcg	427.7mcg	12.2mcg	0.8mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.7mg	0.3mg	9.4mg	31.1mg	2.9mcg
Vitamina E	Álcool			
4.6mg	0.0g			

Dia 14 - 2.700 kcal

Dieta 2700kcal - Modelo 14

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Torrada tradicional	7.5 Unidade(s) (75g)
Ovo de galinha frito	3 Unidade(s) média(s) (150g)
Queijo minas	25g
Banana	1 Unidade(s) média(s) (40g)
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

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

Pão de forma integral - 4.5 Fatia(s) (112.5g) - **ou** - Pão de forma tradicional - 4.5 Fatia(s) (112.5g) - **ou** - Torrada integral - 7.5 Unidade(s) (75g)

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

Ovo de galinha cozido - 6 Unidade(s) média(s) (270g) - **ou** - Ovo de codorna cozido - 15 Unidade(s) média(s) (195g) - **ou** - Clara de ovo desidratada pasteurizada - 50g

12:00 - Almoço

Patinho grelhado	130g
Macarrão cozido	295g
Feijão carioca cozido	90g
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 - 145g - **ou** - Filé mignon sem gordura grelhado - 125g - **ou** - Miolo de alcatra grelhada - 115g

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

Arroz branco cozido - 295g - **ou** - Macarrão integral cozido - 300g - **ou** - Arroz integral cozido - 345g

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

Feijão preto cozido - 90g - **ou** - Lentilha cozida - 65g - **ou** - Grão de bico 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) - **ou** - Rúcula - 3 Colher sopa cheia (21g)

• **Opções de substituição para Tomate:**

Tomate cereja - 5 Unidade(s) (50g) - **ou** - Pepino - 1 Colher(es) de sopa picado (29g) - **ou** - Cebola branca - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (10g)

Dia 14 - 2.700 kcal

16:00 - Lanche

logurte natural	2 Unidade(s) (200g)
Banana	2 Unidade(s) média(s) (80g)
Castanha de caju	7 Unidade(s) (17.5g)

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

logurte desnatado natural - 1 Copo(s) (200ml) - **ou** - Queijo minas - 50g

- **Opções de substituição para Banana:**

Maçã Argentina - 1 Unidade(s) média(s) (130g) - **ou** - Mamão - 1 Fatia(s) média(s) (170g)

- **Opções de substituição para Castanha de caju:**

Castanha do Brasil - 4 Unidade(s) (16g) - **ou** - Amêndoa - 16 Unidade(s) (16g) - **ou** - Noz - 0.5 Punhado(s) (15g)

20:00 - Jantar

Patinho grelhado	130g
Macarrão cozido	295g
Feijão carioca cozido	60g
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 - 145g - **ou** - Filé mignon sem gordura grelhado - 125g - **ou** - Miolo de alcatra grelhada - 115g

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

Arroz branco cozido - 295g - **ou** - Macarrão integral cozido - 300g - **ou** - Arroz integral cozido - 345g

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

Feijão preto cozido - 60g - **ou** - Lentilha cozida - 45g - **ou** - Grão de bico cozido - 25g

- **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 - 5 Unidade(s) (50g) - **ou** - Pepino - 1 Colher(es) de sopa picado (29g) - **ou** - Cebola branca - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (10g)

Dia 14 - 2.700 kcal

22:00 - Ceia

Torrada integral	4 Unidade(s) (40g)
Requeijão	30g

• Opções de substituição para Torrada integral:

Torrada tradicional - 4 Unidade(s) (40g) - **ou** - Pão de forma integral - 2.5 Fatia(s) (62.5g) - **ou** - Pão de forma tradicional - 2.5 Fatia(s) (62.5g)

• Opções de substituição para Requeijão:

Creme de ricota - 40g - **ou** - Cream cheese - 35g - **ou** - Geleia - 30g

Relatório de nutrientes

Dieta 2700kcal - Modelo 14

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	37.8g	37.6g	69.7g	764 Kcal
Almoço	61.8g	11.4g	96.3g	712 Kcal
Lanche	12.2g	12.7g	36.2g	301 Kcal
Jantar	60.4g	11.3g	91.7g	691 Kcal
Ceia	8.2g	10.5g	29.3g	243 Kcal
Total das refeições	180.5g	83.4g	323.2g	2710 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
26.6g	13.5g	25.7g	1.6g	1145.1mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
22.9g	845.1mg	361.1mg	2514.2mg	28.2mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1673.2mg	3452.6mg	1.8mg	29.5mg	84.9mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
598.1mcg	403.4mcg	895.4mcg	13.6mcg	1.2mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.5mg	0.3mg	15.2mg	33.1mg	4.4mcg
Vitamina E	Álcool			
5.9mg	0.0g			

Dia 15 - 2.700 kcal

Dieta 2700kcal - Modelo 15

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Pão de forma tradicional	5.5 Fatia(s) (137.5g)
Carne moída	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g)
Queijo minas	20g
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

- **Opções de substituição para Pão de forma tradicional:**

Pão de forma integral - 5.5 Fatia(s) (137.5g) - **ou** - Pão francês - 2.5 Unidade(s) (125g) - **ou** - Goma de tapioca - 120g

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

Acém moído refogado - 105g - **ou** - Contrafilé refogado - 105g - **ou** - Patinho refogado - 135g

12:00 - Almoço

Patinho grelhado	150g
Arroz branco cozido	355g
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 - 215g - **ou** - Miolo de alcatra grelhada - 130g

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

Arroz integral cozido - 425g - **ou** - Arroz com brócolis - 390g

- **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 - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (14g) - **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 - 2.700 kcal

16:00 - Lanche

Banana	2 Unidade(s) média(s) (80g)
Aveia	20g
Castanha de caju	6 Unidade(s) (15g)
Iogurte natural	2 Unidade(s) (200g)

• Opções de substituição para Banana:

Mamão - 1 Fatia(s) média(s) (170g) - **ou** - Manga - 0.5 Unidade(s) (168g) - **ou** - Maçã Argentina - 1 Unidade(s) média(s) (130g) - **ou** - Goiaba vermelha - 1.5 Unidade(s) média(s) (195g) - **ou** - Pera - 1.5 Unidade(s) média(s) (165g)

• Opções de substituição para Aveia:

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

• Opções de substituição para Castanha de caju:

Castanha do Brasil - 3 Unidade(s) (12g) - **ou** - Amêndoa - 14 Unidade(s) (14g) - **ou** - Noz - 0.5 Punhado(s) (15g)

• Opções de substituição para Iogurte natural:

Leite de vaca integral UHT - 170ml - **ou** - Queijo minas - 45g

20:00 - Jantar

Patinho grelhado	100g
Arroz branco cozido	335g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)

• Opções de substituição para Patinho grelhado:

Maminha grelhada - 145g - **ou** - Miolo de alcatra grelhada - 90g

• Opções de substituição para Arroz branco cozido:

Arroz com brócolis - 370g - **ou** - Arroz integral cozido - 405g

• 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 - 2.700 kcal

22:00 - Ceia

Torrada integral	4 Unidade(s) (40g)
Requeijão	25g

• Opções de substituição para Torrada integral:

Torrada tradicional - 4 Unidade(s) (40g) - **ou** - Pão de forma integral - 2.5 Fatia(s) (62.5g) - **ou** - Pão de forma tradicional - 2.5 Fatia(s) (62.5g)

• Opções de substituição para Requeijão:

Creme de ricota - 35g - **ou** - Cream cheese - 30g - **ou** - Geleia - 25g

Relatório de nutrientes

Dieta 2700kcal - Modelo 15

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	35.6g	22.8g	73.5g	638 Kcal
Almoço	66.5g	12.1g	112.3g	824 Kcal
Lanche	14.9g	13.3g	48.5g	363 Kcal
Jantar	45.0g	8.1g	96.5g	648 Kcal
Ceia	7.7g	9.2g	29.2g	229 Kcal
Total das refeições	169.6g	65.5g	359.9g	2702 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
22.9g	7.0g	22.7g	0.9g	421.3mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
26.1g	798.2mg	376.7mg	1900.5mg	20.6mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
2194.1mg	3191.0mg	1.5mg	33.6mg	14.8mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
436.9mcg	253.6mcg	388.2mcg	13.5mcg	0.7mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.1mg	0.7mg	13.5mg	33.4mg	0.5mcg
Vitamina E	Álcool			
5.1mg	0.0g			

Dia 16 - 2.700 kcal

Dieta 2700kcal - Modelo 16

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Banana	2 Unidade(s) média(s) (80g)
Aveia	45g
iogurte integral	2 Unidade(s) (200g)
Castanha de caju	7 Unidade(s) (17.5g)

• **Opções de substituição para Banana:**

Maçã Argentina - 1 Unidade(s) média(s) (130g) - **ou** - Pera - 1.5 Unidade(s) média(s) (165g)

• **Opções de substituição para Aveia:**

Farelo de aveia - 70g - **ou** - Semente de linhaça - 17g - **ou** - Semente de chia - 17g

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

iogurte desnatado natural - 240ml - **ou** - Queijo minas - 2 Fatia(s) média(s) (60g)

• **Opções de substituição para Castanha de caju:**

Castanha do Brasil - 4 Unidade(s) (16g) - **ou** - Amêndoa - 16 Unidade(s) (16g) - **ou** - Noz - 15g

12:00 - Almoço

Patinho grelhado	130g
Arroz branco cozido	300g
Feijão carioca cozido	110g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (16g)
Suco de uva concentrado envasado	180ml

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

Miolo de alcatra grelhada - 110g - **ou** - Contra-filé grelhado - 145g

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

Arroz integral com brócolis - 375g - **ou** - Arroz integral cozido - 360g - **ou** - Arroz com brócolis - 330g

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

Feijão preto cozido - 110g - **ou** - Lentilha cozida - 70g

• **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 - 2.700 kcal

16:00 - Lanche

Pão de forma tradicional	4.5 Fatia(s) (112.5g)
Ovo de galinha frito	2 Unidade(s) média(s) (100g)
Queijo minas	40g
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

• Opções de substituição para Pão de forma tradicional:

Pão de forma integral - 4.5 Fatia(s) (112.5g) - **ou** - Pão francês - 2 Unidade(s) (100g) - **ou** - Goma de tapioca - 105g - **ou** - Torrada integral - 7 Unidade(s) (70g)

• 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 Queijo minas:

Requeijão - 35g - **ou** - Queijo minas frescal - 40g - **ou** - Queijo muçarela de leite de vaca e búfala - 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)

20:00 - Jantar

Patinho grelhado	130g
Arroz branco cozido	290g
Feijão carioca cozido	100g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (16g)

• Opções de substituição para Patinho grelhado:

Miolo de alcatra grelhada - 110g - **ou** - Contra-filé grelhado - 145g

• Opções de substituição para Arroz branco cozido:

Arroz integral com brócolis - 365g - **ou** - Arroz integral cozido - 345g - **ou** - Arroz com brócolis - 315g

• Opções de substituição para Feijão carioca cozido:

Feijão preto cozido - 100g - **ou** - Lentilha cozida - 70g

• Opções de substituição para Alface:

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

• Opções de substituição para Tomate:

Tomate cereja - 4 Unidade(s) (40g) - **ou** - Cebola branca - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (10g) - **ou** - Pepino - 1 Colher(es) de sopa picado (29g)

Dia 16 - 2.700 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 2700kcal - Modelo 16

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	17.4g	16.1g	77.8g	511 Kcal
Almoço	59.8g	10.7g	129.0g	843 Kcal
Lanche	34.3g	29.0g	61.1g	636 Kcal
Jantar	59.1g	10.7g	98.2g	719 Kcal
Total das refeições	170.6g	66.5g	366.2g	2708 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
21.6g	10.1g	17.9g	0.7g	855.3mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
36.2g	881.0mg	435.5mg	2178.8mg	22.3mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1436.9mg	3497.4mg	2.0mg	31.7mg	50.2mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
459.5mcg	247.1mcg	531.1mcg	12.7mcg	0.9mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.9mg	0.5mg	11.0mg	59.8mg	2.8mcg
Vitamina E	Álcool			
4.5mg	0.0g			

Dia 17 - 2.700 kcal

08:00 - Café da manhã

Banana	2 Unidade(s) média(s) (80g)
Aveia	45g
Iogurte integral	2 Unidade(s) (200g)
Castanha de caju	7 Unidade(s) (17.5g)

• Opções de substituição para Banana:

Maçã Argentina - 1 Unidade(s) média(s) (130g) - **ou** - Goiaba vermelha - 1 Unidade(s) média(s) (130g) - **ou** - Pera - 1.5 Unidade(s) média(s) (165g)

• Opções de substituição para Aveia:

Farelo de aveia - 70g - **ou** - Semente de linhaça - 17g

• Opções de substituição para Iogurte integral:

Iogurte desnatado natural - 240ml - **ou** - Queijo Minas - 2 Fatia(s) média(s) (60g)

• Opções de substituição para Castanha de caju:

Castanha do Brasil - 4 Unidade(s) (16g) - **ou** - Amêndoa - 16 Unidade(s) (16g) - **ou** - Noz - 15g

12:00 - Almoço

Patinho grelhado	140g
Arroz branco cozido	305g
Feijão carioca cozido	130g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)
Suco de uva concentrado envasado	180ml

• Opções de substituição para Patinho grelhado:

Maminha grelhada - 205g - **ou** - Miolo de alcatra grelhada - 120g

• Opções de substituição para Arroz branco cozido:

Arroz integral cozido - 365g - **ou** - Arroz com brócolis - 335g

• Opções de substituição para Feijão carioca cozido:

Feijão preto cozido - 130g - **ou** - Lentilha cozida - 80g

• 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)

• Opções de substituição para Suco de uva concentrado envasado:

Suco de laranja - 1 Copo americano duplo (240ml) - **ou** - Suco natural de manga - 1 Copo americano duplo (240ml) - **ou** - Suco de melão sem açúcar - 1 Copo(s) pequeno(s) (165ml)

Dia 17 - 2.700 kcal

16:00 - Lanche

Pão de forma tradicional	3.5 Fatia(s) (87.5g)
Carne moída	70g
Queijo minas	45g
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

- **Opções de substituição para Pão de forma tradicional:**

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

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

Acém moído refogado - 95g - **ou** - Contrafilé refogado - 95g - **ou** - Patinho refogado - 125g

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

Requeijão - 40g - **ou** - Queijo muçarela de leite de vaca e búfala - 35g - **ou** - Queijo minas frescal - 45g

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

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

Dia 17 - 2.700 kcal

20:00 - Jantar

Patinho grelhado	125g
Arroz branco cozido	305g
Feijão carioca cozido	130g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)

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

Maminha grelhada - 180g - **ou** - Miolo de alcatra grelhada - 110g

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

Arroz integral cozido - 365g - **ou** - Arroz com brócolis - 335g

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

Feijão preto cozido - 130g - **ou** - Lentilha cozida - 95g

- **Opções de substituição para Alface:**

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

- **Opções de substituição para Tomate:**

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

Dia 17 - 2.700 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 2700kcal - Modelo 17

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	17.4g	16.1g	77.8g	511 Kcal
Almoço	64.8g	11.6g	134.6g	889 Kcal
Lanche	34.1g	25.3g	47.7g	554 Kcal
Jantar	59.4g	10.5g	108.1g	753 Kcal
Total das refeições	175.6g	63.6g	368.2g	2707 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
21.8g	7.2g	19.0g	0.6g	407.8mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
40.4g	846.4mg	450.5mg	1940.0mg	22.1mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1349.8mg	3734.4mg	2.1mg	34.5mg	9.6mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
429.6mcg	178.3mcg	499.9mcg	13.7mcg	1.0mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.8mg	0.7mg	15.2mg	69.3mg	0.2mcg
Vitamina E	Álcool			
5.8mg	0.0g			

Dia 18 - 2.700 kcal

Dieta 2700kcal - Modelo 18

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Mamão	2 Fatia(s) média(s) (340g)
Granola	40g
iogurte integral	2 Unidade(s) (200g)
Castanha de caju	7 Unidade(s) (17.5g)

• **Opções de substituição para Mamão:**

Banana - 3.5 Unidade(s) média(s) (140g) - **ou** - Maçã Argentina - 1.5 Unidade(s) média(s) (195g)

• **Opções de substituição para Granola:**

Aveia em flocos - 55g

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

iogurte desnatado natural - 240ml - **ou** - Queijo minas - 2 Fatia(s) média(s) (60g)

• **Opções de substituição para Castanha de caju:**

Castanha do Brasil - 4 Unidade(s) (16g) - **ou** - Amêndoa - 16 Unidade(s) (16g) - **ou** - Noz - 15g

Dia 18 - 2.700 kcal

12:00 - Almoço

Peito de frango sem pele grelhado	150g
Mandioca cozida	320g
Feijão carioca cozido	125g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)
Suco de uva concentrado envasado	180ml
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)

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

Filé de frango grelhado - 120g - **ou** - Frango inteiro sem pele com sal grelhado/assado - 125g

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

Batata inglesa cozida - 755g - **ou** - Batata doce cozida - 365g - **ou** - Macarrão integral cozido - 310g

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

Feijão preto cozido - 125g - **ou** - Lentilha cozida - 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 - 4 Unidade(s) (40g) - **ou** - Cebola branca - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (10g)

• **Opções de substituição para Suco de uva concentrado envasado:**

Suco de laranja - 1 Copo americano duplo (240ml) - **ou** - Suco de tangerina - 1 Copo americano duplo (240ml) - **ou** - Suco de melão sem açúcar - 1 Copo(s) pequeno(s) (165ml)

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

Chocolate amargo 50% cacau - 1 Barra(s) pequena(s) (30g) - **ou** - Chocolate amargo 70% cacau - 1 Barra(s) pequena(s) (30g)

Dia 18 - 2.700 kcal

16:00 - Lanche

Goma de tapioca	120g
Frango desfiado	60g
Maçã	1 Unidade(s) média(s) (130g)
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

• Opções de substituição para Goma de tapioca:

Pão de forma integral - 5 Fatia(s) (125g) - **ou** - Pão de forma - 5.5 Fatia(s) (137.5g) - **ou** - Pão sírio - 2 Unidade(s) (120g)

• Opções de substituição para Frango desfiado:

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

• Opções de substituição para Maçã:

Banana - 2 Unidade(s) média(s) (80g) - **ou** - Laranja lima - 2 Unidade(s) pequena(s) (180g)

• Opções de substituição para Café coado:

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

20:00 - Jantar

Peito de frango sem pele grelhado	130g
Mandioca cozida	300g
Feijão carioca cozido	120g
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 - 105g - **ou** - Frango inteiro sem pele com sal grelhado/assado - 110g - **ou** - Sobrecoxa de frango sem pele assada - 85g

• Opções de substituição para Mandioca cozida:

Batata inglesa cozida - 705g - **ou** - Batata doce cozida - 345g - **ou** - Macarrão integral cozido - 290g

• Opções de substituição para Feijão carioca cozido:

Feijão preto cozido - 120g - **ou** - Lentilha cozida - 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 - 4 Unidade(s) (40g) - **ou** - Cebola branca - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (10g)

Dia 18 - 2.700 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 2700kcal - Modelo 18

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	16.3g	23.7g	85.7g	593 Kcal
Almoço	57.8g	11.5g	159.7g	936 Kcal
Lanche	20.3g	2.6g	108.7g	532 Kcal
Jantar	49.9g	4.7g	109.8g	648 Kcal
Total das refeições	144.3g	42.5g	463.9g	2709 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
14.8g	10.1g	14.2g	0.3g	320.3mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
45.7g	678.6mg	586.1mg	1911.2mg	11.0mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
342.8mg	4930.2mg	4.1mg	9.5mg	54.4mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
752.3mcg	399.7mcg	533.1mcg	1.5mcg	1.6mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.7mg	0.7mg	77.8mg	403.7mg	0.1mcg
Vitamina E	Álcool			
7.0mg	0.0g			

Dia 19 - 2.700 kcal

Dieta 2700kcal - Modelo 19

Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Mamão	2 Fatia(s) média(s) (340g)
Granola	40g
Iogurte integral	2 Unidade(s) (200g)
Castanha de caju	7 Unidade(s) (17.5g)

- **Opções de substituição para Mamão:**

Maçã Argentina - 1.5 Unidade(s) média(s) (195g) - **ou** - Banana - 3 Unidade(s) média(s) (120g) - **ou** - Abacaxi - 4 Fatia(s) Média(s) (300g)

- **Opções de substituição para Granola:**

Aveia em flocos - 55g

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

Iogurte desnatado natural - 240ml - **ou** - Queijo Minas - 2 Fatia(s) média(s) (60g)

- **Opções de substituição para Castanha de caju:**

Castanha do Brasil - 4 Unidade(s) (16g) - **ou** - Amêndoa - 16 Unidade(s) (16g) - **ou** - Noz - 15g

12:00 - Almoço

Linguiça de frango grelhada	150g
Arroz branco cozido	300g
Feijão carioca cozido	100g
Alface	2 Folha(s) média(s) (20g)
Tomate	3 Fatia(s) média(s) (45g)
Suco de uva concentrado envasado	180ml
Bombom de chocolate	1 Unidade(s) (25g)

- **Opções de substituição para Linguiça de frango grelhada:**

Linguiça de porco grelhada - 125g - **ou** - Linguiça calabresa refogada com sal - 125g

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

Macarrão cozido - 305g - **ou** - Mandioca cozida - 320g

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

Feijão preto cozido - 100g - **ou** - Grão de bico 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) - **ou** - Rúcula - 1 Colher sopa cheia (7g)

Dia 19 - 2.700 kcal

16:00 - Lanche

Cuscuz de milho cozido com sal	3 Pedaco(s) pequeno(s) (255g)
Queijo minas	50g
Morango	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (72g)
Café coado	1 Xicara chá (200ml)

- **Opções de substituição para Cuscuz de milho cozido com sal:**

Cuscuz de legumes - 235g - **ou** - Cuscuz paulista - 155g

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

Requeijão - 45g - **ou** - Queijo minas frescal - 50g

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

20:00 - Jantar

Peito de frango sem pele grelhado	140g
Arroz branco cozido	260g
Feijão carioca cozido	100g
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 - 265g - **ou** - Mandioca cozida - 275g

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

Feijão preto cozido - 100g - **ou** - Grão de bico cozido - 40g

- **Opções de substituição para Alface:**

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

- **Opções de substituição para Tomate:**

Tomate cereja - 4 Unidade(s) (40g) - **ou** - Pimentão amarelo - 4 Fatia(s) (28g) - **ou** - Pimentão verde - 4 Fatia(s) (20g)

Dia 19 - 2.700 kcal

Relatório de nutrientes

Dieta 2700kcal - Modelo 19

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	16.3g	23.7g	85.7g	593 Kcal
Almoço	41.4g	35.0g	146.3g	1057 Kcal
Lanche	15.9g	11.6g	71.2g	441 Kcal
Jantar	57.0g	4.7g	90.8g	624 Kcal
Total das refeições	130.5g	75.0g	394.0g	2714 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
23.1g	14.8g	19.1g	0.3g	263.2mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
44.4g	911.5mg	403.0mg	1890.7mg	11.3mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
2912.6mg	3707.5mg	4.1mg	11.4mg	36.2mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
917.7mcg	415.0mcg	699.7mcg	1.8mcg	1.2mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.9mg	0.7mg	47.7mg	387.2mg	0.6mcg
Vitamina E	Álcool			
12.9mg	0.0g			

Dia 20 - 2.700 kcal

Dieta 2700kcal - Modelo 20

Planejamento alimentar

07:30 - Café-da-manhã

Ovo de galinha cozido	3 Unidade(s) média(s) (135g)
Pão de forma integral	4 Fatia(s) (100g)
Ricota	60g

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

Ovo de galinha frito - 1.5 Unidade(s) média(s) (75g)

- **Opções de substituição para Pão de forma integral:**

Pão de forma - 4 Fatia(s) (100g)

- **Opções de substituição para Ricota:**

Queijo minas frescal - 35g - **ou** - Requeijão - 30g

Dia 20 - 2.700^{kcal}

12:00 - Almoço

Rúcula	25g
Tomate	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (45g)
Cebola	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (30g)
Filé de frango grelhado	200g
Arroz integral cozido	305g
Feijão preto cozido	100g
Suco de uva concentrado envasado	200ml

- **Opções de substituição para Rúcula:**

Alface - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (16g) - **ou** - Agrião - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (14g)

- **Opções de substituição para Tomate:**

Tomate cereja - 4 Unidade(s) (40g) - **ou** - Pepino - 2 Colher(es) de sopa picado (58g)

- **Opções de substituição para Cebola:**

Tomate maduro cozido - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (60g) - **ou** - Cenoura cozida - 1 Unidade(s) pequena(s) (45g)

- **Opções de substituição para Filé de frango grelhado:**

Miolo de alcatra grelhada - 150g

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

Arroz branco cozido - 260g

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

Feijão carioca cozido - 100g

- **Opções de substituição para Suco de uva concentrado envasado:**

Suco de laranja - 1 Copo americano duplo (240ml) - **ou** - Suco natural de goiaba vermelha - 1 Copo americano duplo (240ml)

Dia 20 - 2.700 kcal

15:00 - Lanche

Banana	3 Unidade(s) grande(s) (165g)
Aveia	40g

• Opções de substituição para Banana:

Pera - 3 Unidade(s) média(s) (330g) - **ou** - Mamão - 2.5 Fatia(s) média(s) (425g) - **ou** - Goiaba vermelha - 3 Unidade(s) média(s) (390g)

• Opções de substituição para Aveia:

Farelo de aveia - 55g - **ou** - Semente de linhaça - 20g - **ou** - Semente de chia - 20g

19:00 - Jantar

Alface americana	4 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (32g)
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	175g
Purê de batata inglesa	305g
Feijão preto cozido	100g
Suco de uva concentrado envasado	200ml

• 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 - 130g

• Opções de substituição para Purê de batata inglesa:

Purê de batata baroa - 195g - **ou** - Batata doce cozida - 195g

• Opções de substituição para Feijão preto cozido:

Feijão carioca cozido - 100g

• Opções de substituição para Suco de uva concentrado envasado:

Suco de laranja - 1 Copo americano duplo (240ml) - **ou** - Suco natural de goiaba vermelha - 1 Copo americano duplo (240ml)

Dia 20 - 2.700 kcal

22:00 - Ceia

logurte integral	2 Pedaco/ Unidade/ Fatia (M) (200g)
Semente de linhaça	15g

• **Opções de substituição para logurte integral:**

logurte desnatado natural - 240ml - **ou** - Queijo minas - 60g

• **Opções de substituição para Semente de linhaça:**

Semente de chia - 10g - **ou** - Semente de abóbora - 15g

Relatório de nutrientes

Dieta 2700kcal - Modelo 20

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café-da-manhã	32.9g	19.9g	54.6g	520 Kcal
Almoço	72.9g	15.8g	120.9g	895 Kcal
Lanche	8.3g	3.8g	70.2g	333 Kcal
Jantar	62.8g	17.7g	86.8g	735 Kcal
Ceia	8.4g	9.2g	28.3g	218 Kcal
Total das refeições	185.1g	66.3g	360.8g	2700 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
20.1g	19.8g	19.7g	0.5g	846.1mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
50.7g	948.3mg	587.1mg	2175.3mg	17.6mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
2624.9mg	4480.0mg	2.9mg	15.6mg	140.7mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
1114.2mcg	675.8mcg	471.9mcg	3.4mcg	1.7mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.3mg	3.4mg	53.5mg	140.0mg	3.6mcg
Vitamina E	Álcool			
16.6mg	0.0g			

Dia 21 - 2.700 kcal

Dieta 2700kcal Vegetariano - Modelo 16

Planejamento alimentar

08:00 - Café-da-manhã

Café coado (suave)	1 Xícara chá (200ml)
Pão sírio	1 Unidade(s) (60g)
Tahini (pasta de gergelim)	1.5 Colher(es) de sopa (30g)
Tomate	2 Unidade(s) pequena(s) (100g)
Manjericão	2 Colher sopa cheia (12g)
Proteína isolada do arroz e ervilha	1 Medidor(es) (30g)
Leite de arroz	1 Copo(s) duplo(s) cheio(s) (240ml)
Maçã	1 Unidade(s) média(s) (130g)
Canela em pó	1 Colher café cheia (4g)

12:00 - Almoço

Alface crespa	2 Folha(s) média(s) (20g)
Cenoura sauté	2 Colher(es) de arroz cheia(s) (picada) (80g)
Beterraba ralada	2 Colher sopa rasa (32g)
Pepino	5 Fatia(s) pequena(s) (15g)
Inhame cozido	1 Colher servir cheia (62g)
Hambúrguer vegano de lentilha	1 Porção (211g)
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)

Dia 21 - 2.700 kcal

16:00 - Lanche

Pão de forma integral	2 Fatia(s) (50g)
Tofu	2 Fatia(s) média(s) (40g)
Alface	1 Folha(s) pequena(s) (5g)
Tomate	1 Fatia(s) média(s) (15g)
Orégano	1 Colher café cheia (4g)
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)
Castanha do Brasil	4 Unidade(s) (16g)
Suco de laranja	1 Copo americano duplo (240ml)

20:00 - Jantar

Espinafre refogado	2 Pegador(es) (50g)
Cebola branca cozida	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (20g)
Ervilha em vagem refogada	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (90g)
Semente de abóbora	20g
Batata doce assada	3 Fatia(s) média(s) (195g)
Feijão fradinho cozido	125g
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)
Suco de uva concentrado envasado	180ml

Dia 21 - 2.700 kcal

22:30 - Ceia

Morango	5 Unidade(s) média(s) (60g)
Banana	1 Unidade(s) média(s) (40g)
Mamão	1 Fatia(s) média(s) (170g)
Semente de chia	2 Colher(es) de sobremesa cheia(s) (16g)
Aveia	1 Colher sopa cheia (15g)

Relatório de nutrientes

Dieta 2700kcal Vegetariano - Modelo 16

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café-da-manhã	37.8g	21.0g	92.8g	689 Kcal
Almoço	27.6g	16.3g	93.4g	577 Kcal
Lanche	12.8g	21.9g	52.3g	442 Kcal
Jantar	21.2g	17.6g	140.0g	741 Kcal
Ceia	6.9g	7.0g	49.3g	263 Kcal
Total das refeições	106.4g	83.6g	427.8g	2712 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
36.0g	23.6g	13.8g	0.2g	0.0mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
90.9g	1254.2mg	792.0mg	1835.7mg	25.9mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1460.1mg	5894.1mg	5.4mg	17.4mg	593.1mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
2967.2mcg	1512.6mcg	1058.8mcg	0.0mcg	2.3mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.2mg	1.7mg	15.6mg	472.7mg	2.4mcg
Vitamina E	Álcool			
15.5mg	0.0g			

Dia 21 - 2.700 kcal

Hambúrguer vegano de lentilha

Receita culinária

Rendimento: 2 porção(ões).

Ingredientes:

Lentilha crua - 10 Colheres de sopa cheias (180g)
Água - 1 Copo americano pequeno (165ml)
Farinha de aveia - 1 Colher de servir cheia (36g)
Cebola branca - 1/2 Unidade pequena (15g)
Alho - 1 dente (3g)
Pimenta calabresa - 1 Colher de café (1g)
Orégano - 1 Colher de café cheia (4g)
Folha de coentro - 1 Colher de sopa rasa (8g)
Cebolinha verde - 1 Colher de sopa (2.5g)
Azeite de oliva - 1 Colher de sobremesa rasa (5g)
Sal a gosto

Forma de preparo:

- 1) Deixa a lentilha de molho em água de um dia para o outro. Dispense a água.
- 2) Acrescente o azeite em uma panela com alho e cebola.
- 3) Refogue e vá acrescentando sal, orégano, pimenta e a lentilha. Após, vá adicionando água aos poucos.
- 4) Deixe a lentilha ferver por alguns minutos até que a água seque completamente.
- 5) Após esfriar, bata a lentilha no liquidificador até ficar homogêneo.
- 6) Acrescente a farinha de aveia e bata novamente.
- 7) Adicione coentro e a cebolinha.
- 8) Deixe descansar alguns minutos e comece a moldar os hambúrgueres.
- 9) Coloca-lós em uma assadeira untada e levar ao forno pré aquecido.
- 10) Ir virando conforme for dourando e alcançar o ponto de sua preferência.

LISTA DE TAREFAS

M A T E R I A L D E T R E I N A M E N T O

Segunda



Terça



Quarta



Quinta



Sexta



Sábado e Domingo

