

Sem Restrição | 1600 Kcal | Modelo 1

Preview de planejamento alimentar modelo

07:30 - Café-da-manhã

Ovo de galinha mexido	2 Unidade(s) média(s) (90g)
Creme de ricota	1 Colher(es) de sopa (20g)
Pão de forma integral	2 Fatia(s) (50g)
Mamão papaia	½ Unidade(s) pequena(s) (135g)
Semente de chia	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (15g)

12:00 - Almoço

Filé de frango grelhado	3 Bife(s) pequeno(s) (150g)
Arroz branco cozido	4 Colher(es) de arroz cheia(s) (180g)
Feijão preto cozido	2 Colher servir cheia (70g)
Tomate	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (30g)
Cebola cozida	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (20g)
Alface americana	4 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (32g)

15:00 - Lanche

Banana	1 Unidade(s) grande(s) (55g)
Farelo de aveia	2 Colher(es) de sopa (20g)
Canela em pó	1 Colher café rasa (1g)

• **Opcões de substituição para Banana:**

Mamão - ½ Unidade(s) média(s) (155g) - **ou** - Maçã Argentina - 1 Unidade(s) pequena(s) (80g) - **ou** - Morango - 10 Unidade(s) grande(s) (200g)

19:00 - Jantar

Filé de frango grelhado	2 Bife(s) pequeno(s) (100g)
Arroz integral cozido	3 Colher servir cheia (165g)
Feijão preto cozido	2 Colher servir cheia (70g)
Cenoura cozida	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (75g)
Beterraba cozida	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (60g)
Alface americana	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (24g)

22:00 - Ceia

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