

1700

Planejamento alimentar

07:30 - Café-da-manhã

Ovo de galinha mexido	2 Unidade(s) média(s) (90g)
Mamão papaia	1 Unidade(s) média(s) (310g)
Semente de linhaça	2 Colher sobremesa cheia (20g)
Pasta de amendoim	1 Colher(es) de sopa (16g)

• **Opções de substituição para Mamão papaia:**

Banana - 2 Unidade(s) grande(s) (110g) - **ou** - Abacaxi - 3 Fatia(s) média(s) (225g) - **ou** - Uva - 1 Cacho(s) pequeno(s) (170g)

12:00 - Almoço

Carne (alcatra, contrafilé, coxão mole, filé mignon, lagarto, patinho) cozida/grelhada	1 Bife(s) grande(s) (135g)
Arroz integral cozido	3 Colher servir cheia (165g)
Feijão preto cozido	2 Colher servir cheia (70g)
Brócolis cozido	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (45g)
Tomate	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (30g)
Cebola	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (10g)
Alface	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (16g)
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)

15:00 - Lanche

Queijo cottage (1% de gordura)	2 Colher(es) de sopa (50g)
Pão de forma integral	1 Fatia(s) (25g)

19:00 - Jantar

Chuchu cozido	2 Colher servir cheia (90g)
Cenoura cozida	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (75g)
Beterraba cozida	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (40g)
Filé de frango grelhado	2 Bife(s) pequeno(s) (100g)
Batata doce cozida	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (126g)

22:00 - Ceia

Kiwi	2 Unidade(s) média(s) (152g)
Aveia em flocos finos	2 Colher sopa cheia (30g)
Castanha de caju	4 Unidade(s) (10g)