

1800

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)
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

Patinho grelhado	2 Filé(s) pequeno(s) (190g)
Arroz integral cozido	2 Colher servir cheia (110g)
Feijão preto cozido	1 Colher servir cheia (35g)
Brócolis cozido	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (45g)
Molho vinagrete	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g)
Alface	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (16g)
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)

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

Medalhão de filé mignon grelhado - 2 Unidade(s) (160g) - **ou** - Filé de salmão sem pele assado/grelhado - 1 Filé(s) grande(s) (155g) - **ou** - Filé de sardinha frito - 6 Unidade(s) grande(s) (240g)

15:00 - Lanche

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

• **Opções de substituição para Queijo cottage (1% de gordura):**

Queijo minas - 1 Fatia(s) média(s) (30g) - **ou** - Ricota - 1 Fatia(s) média(s) (35g)

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

Goma de tapioca - 3 Colher(es) de sopa rasa(s) (45g)

19:00 - Jantar

Filé de frango grelhado	2 Bife(s) médio(s) (150g)
Batata doce cozida	5 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (210g)
Beterraba cozida	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (40g)
Cenoura cozida	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (75g)
Chuchu cozido	2 Colher servir cheia (90g)
Chicória cozida	2 Colher sopa cheia (90g)

• **Opções de substituição para Batata doce cozida:**

Batata baroa cozida - 4 Colher(es) de arroz cheia(s) (picada) (220g) - **ou** - Macarrão integral ao alho e óleo - 2 Colher servir cheia (100g)

22:00 - Ceia

Kiwi	1 Unidade(s) média(s) (76g)
Aveia em flocos finos	2 Colher sopa cheia (30g)

- **Opções de substituição para Kiwi:**

Morango - 10 Unidade(s) média(s) (120g) - **ou** - Maracujá - 1 Unidade(s) média(s) (45g)

- **Opções de substituição para Aveia em flocos finos:**

Farelo de aveia - 3 Colher(es) de sopa (30g)