

1900

Planejamento alimentar

07:00 - Café da manhã

Goma de tapioca	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (40g)
Ovo de galinha	2 Unidade(s) média(s) (90g)
Queijo minas	1 Fatia(s) média(s) (30g)
Mamão papaia	0.5 Unidade(s) média(s) (155g)
Aveia em flocos finos	1 Colher sopa cheia (15g)

• Opções de substituição para Queijo minas:

Queijo muçarela - 1 Fatia(s) média(s) (20g) - **ou** - Queijo minas frescal - 1 Fatia(s) média(s) (30g) - **ou** - Queijo minas meia cura - 1 Fatia(s) média(s) (30g)

• Opções de substituição para Mamão papaia:

Maçã Argentina - 1 Unidade(s) pequena(s) (80g) - **ou** - Banana - 1 Unidade(s) média(s) (40g) - **ou** - Pera - 1 Unidade(s) média(s) (110g) - **ou** - Mamão formosa - 1 Fatia(s) média(s) (170g) - **ou** - Manga - 1 Unidade(s) pequena(s) (60g) - **ou** - Morango - 10 Unidade(s) média(s) (120g) - **ou** - Kiwi - 1 Unidade(s) média(s) (76g) - **ou** - Uva - 10 Unidade(s) média(s) (80g) - **ou** - Melão - 3 Fatia(s) pequena(s) (210g) - **ou** - Melancia - 2 Fatia(s) pequena(s) (200g) - **ou** - Abacaxi - 2 Fatia(s) média(s) (150g) - **ou** - Ameixa - 2 Unidade(s) pequena(s) (68g) - **ou** - Abacate - 2 Colher sopa cheia (90g) - **ou** - Damasco seco - 3 Unidade(s) (21g) - **ou** - Tâmara seca - 3 Unidade(s) (21g)

• Opções de substituição para Aveia em flocos finos:

Semente de chia - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (15g) - **ou** - Semente de linhaça - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (15g) - **ou** - Semente de girassol - 1 Colher(es) de sobremesa rasa(s) (10g) - **ou** - Semente de abóbora - 1 Colher(es) de sopa rasa(s) (15g)

12:00 - Almoço

Tilápia cozida	3 Filé(s) médio(s) (165g)
Purê de batata baroa	3 Colher servir cheia (180g)
Grão de bico cozido	2 Colher servir cheia (110g)
Brócolis	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (20g)
Cenoura	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (ralada) (51g)
Alface lisa	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (8g)
Suco concentrado preparado de uva	1 Copo americano duplo (240ml)
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)

• **Opções de substituição para Purê de batata baroa:**

Arroz integral cozido - 2 Colher servir cheia (110g) - **ou** - Arroz branco cozido - 2 Colher(es) de arroz cheia(s) (90g) - **ou** - Batata baroa cozida - 2 Colher(es) de arroz cheia(s) (picada) (110g)

15:00 - Lanche

logurte natural desnatado	1 Unidade(s) (100g)
Maçã	1 Unidade(s) média(s) (130g)
Psyllium	1 Colher(es) de sopa (4g)
Canela em pó	1 Colher café cheia (4g)

• **Opções de substituição para logurte natural desnatado:**

logurte integral - 1 Unidade(s) (100g) - **ou** - logurte natural - 1 Unidade(s) (100g)

• **Opções de substituição para Maçã:**

Banana prata - 2 Unidade(s) média(s) (80g) - **ou** - Melancia - 3 Fatia(s) pequena(s) (300g) - **ou** - Melão - 4 Fatia(s) média(s) (360g)

19:00 - Jantar

Patinho moído refogado	4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g)
Macarrão integral cozido	4 Colher servir cheia (200g)
Molho de tomate caseiro	2 Colher(es) de arroz (90g)
Abacaxi	2 Fatia(s) pequena(s) (100g)

• **Opções de substituição para Abacaxi:**

Laranja - 1 Unidade(s) pequena(s) (90g) - **ou** - Mamão - 0.5 Unidade(s) pequena(s) (135g)

22:00 - Ceia

Ovo mexido	1 Unidade(s) média(s) (50g)
Castanha do Brasil	3 Unidade(s) (12g)

• **Opções de substituição para Castanha do Brasil:**

Castanha de caju - 6 Unidade(s) (15g)