

Sem Restrição | 2000 Kcal | Modelo 1

Preview de planejamento alimentar modelo

Café-da-manhã

Ovo de galinha mexido	2 Unidade(s) média(s) (90g)
Creme de ricota	2 Colher(es) de sopa (40g)
Pão de forma integral	2 Fatia(s) (50g)
Mamão papaia	½ Unidade(s) pequena(s) (135g)
Semente de chia	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g)

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	3 Colher servir cheia (105g)
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)
Suco de laranja	1 Copo americano duplo (240ml)

Lanche

Banana	1 Unidade(s) grande(s) (55g)
Farelo de aveia	3 Colher(es) de sopa (30g)
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)

Jantar

Atum assado/grelhado	1 Filé(s) médio(s) (100g)
Arroz integral cozido	4 Colher servir cheia (220g)
Lentilha cozida	4 Colher sopa cheia (108g)
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)

• **Opcões de substituição para Lentilha cozida:**

Feijão branco cozido - 5 Colher(es) de sopa cheia(s) (85g) - **ou** - Feijão preto cozido - 4 Colher servir cheia (140g)

Ceia

iogurte integral	1 Unidade(s) (100g)
Semente de linhaça	2 Colher sobremesa cheia (20g)