

## DIETA BALANCEADA

### BEBIDAS:

Suco Natural – Integral – Concentrado sem adição de açúcar – Polpa sem adição de açúcar – Chá – Água de Coco: 200 ml

### CAFÉ DA MANHÃ:

(GRUPO DOS PÃES) Tapioca ou Cuscuz: 03 colheres de sopa ou Pão Integral: 02 fatias +

(GRUPO DAS CARNES) Ovo Mexido: 02 unidades +

(GRUPO DE LEITES E DERIVADOS) Queijo Branco: 02 fatias médias ou Creme Chesse ou Ricota ou Cottage: 01 colher de sopa +

Café + 03 gotas de adoçante

### LANCHE DA MANHÃ:

(GRUPO DAS FRUTAS) Fruta: 01 porção (ver tabela) + Aveia: 02 colheres de sopa ou Chia/ Linhaça: 01 colher de sopa +

(GRUPO DE LEITES E DERIVADOS) Iogurte Natural: 01 unidade

### ALMOÇO

(GRUPO DE SALADA E LEGUMES) Salada e Legumes- À vontade (Temperar com vinagre-limão-azeite extravirgem) +

(GRUPO DE ARROZ) - Arroz ou Batata Doce ou Mandioca ou Purê de Batata (01 colher de sopa) +

(GRUPO DAS CARNES) - Carne ou Frango ou Porco Magro ou Peixe (02 unidades/filés/bife) ou Atum: 01 lata

### LANCHE DA TARDE

(GRUPO DAS FRUTAS) Fruta: 01 porção (ver tabela) + Aveia: 02 colheres de sopa ou Chia/ Linhaça: 01 colher de sopa +

(GRUPO DE LEITES E DERIVADOS) Iogurte Natural: 01 unidade

### JANTAR

(GRUPO DE SALADA E LEGUMES) Salada e Legumes- À vontade (Temperar com vinagre-limão-azeite extravirgem) +

(GRUPO DE ARROZ) - Arroz ou Batata Doce ou Mandioca ou Purê de Batata (01 colher de sopa) +

(GRUPO DAS CARNES) - Carne ou Frango ou Porco Magro ou Peixe (02 unidades/filés/bife) ou Atum: 01 lata

Ou

(GRUPO DOS PÃES) Tapioca ou Cuscuz: 03 colheres de sopa ou Pão Integral: 02 fatias +

(GRUPO DAS CARNES) Carne moída ou Frango desfiado: 03 colheres de sopa ou Ovo Mexido: 02 unidades ou

Atum: ½ lata +

(GRUPO DE LEITES E DERIVADOS) Queijo Branco: 02 fatias médias ou Creme Chesse ou Ricota ou Cottage: 01 colher de sopa

### HIDRATAÇÃO

Ingestão de 2,0 litros de água ao longo do dia, sempre nos intervalos das refeições e durante a atividade física.

### REFEIÇÃO LIVRE

Planeje sua refeição livre você tem 6 refeições livres no mês, para consumir alimentos que gosta muito, como por exemplo, pastel, pizza (até 3 pedaços), churrasco, doce... Escolha em qual refeição você irá comer algum desses alimentos, café da manhã, almoço, lanche ou Jantar. **Em seguida, retome o planejamento.**

## SUBSTITUIÇÕES

GRUPO DOS PÃES – 1 porção					
Pão francês	1und	Pão integral	2 fatias	Biscoito Polvilho	10 und
Pão de forma	2 fatias	Torrada tipo Bauducco	4und	Granola	3csopa
Pão de aveia	2 fatias	Torrada Caseira	4und	Sucrilhos Integral	6csopa
Bisnaguinha	4und	Bolacha água e sal	4und	Barra de cereal	1und
Wrap Integral	1und	Goma de Tapioca	8csopa	Sírio	1und
GRUPO DO LEITE E DERIVADOS – 1 porção					
Leite desnatado	200 ml	Leite Fermentado	1und	Leite em pó desn.	2csopa
Semi Desnatado	200 ml	Queijo mussarela	2 fatias	Creme de ricota	2csopa
Semi Desnatado	200 ml	Queijo minas light	2 fatias	Ricota fresca	2 fatias
Iogurte natural	200 ml	Requeijão light	3csopa		
GRUPO DAS FRUTAS – 1 porção					
Mamão formosa	1 fatia	Pera	1und	Melancia	1 fatia
Laranja	1und	Figo	1und	Manga	1 fatia
Melão	1 fatia	Abacaxi	1 fatia	Morango	10 und
Banana	1und	Goiaba	1und	Maracujá	1und
Maçã	1und	Ameixa vermelha	3und	Caqui	½ und
Acerola	10 und	Pitanga	10 und	Caju	1und
Salada de Frutas	2csopa	Suco de frutas	200 ml	Abacate	2csopa
Carambola	1und	Mexerica	1und	Cereja	10 und
Lichia	6und	Uvas	8und		
GRUPO DE ARROZ					
Arroz branco		Macarrão branco		Mandioca	
Arroz Integral		Macarrão Integral		Milho verde	
Arroz risoto		Batata doce		Panqueca	
Batata Inglesa		Salada de Maionese		Polenta	
GRUPO DAS PROTEÍNAS					
Bife grelhado		Sobrecosta sem pele		Sardinha em lata	
Fígado grelhado		Peito de frango		Carne moída	
Coxa de Frango		Coração de frango		Ovo cozido	
Ovo Pochê		Hambúrguer caseiro		Atum in natura	
Filé pescada		Almôndegas caseiras			
OBS: Tirar a gordura aparente das proteínas antes do preparo, evitar as frituras, dar preferências às preparações assadas, grelhadas ou cozidas e usar pouco óleo e evitar o uso de temperos prontos.					
GRUPO DOS LEGUMES – à vontade					
Cenoura cozida		Beterraba cozida		Abóbora cozida	
Abobrinha cozida		Berinjela cozida		Quiabo cozido	
Vagem cozida		Chuchu cozido		Brócolis cozido	
Couve-flor cozida		Couve manteiga refog.			