

Alimentos Dieta

Qt	Medida Caseira	Alimento	g/ml	CHO	Kcal
Café da Manhã					
	07:15				
2	COLHER DE SOPA CHEIA	AVEIA, FLOCOS GROSSOS	30	16,24	108,5
1	COPO DE REQUEIJÃO	LEITE DESNATADO	200	9,64	70,02
1	COLHER DE CAFEZINHO NIVELADO	CAFEZINHO MOÍDA	2	1,65	7,47
1	UNIDADE	OMELETE	60	0,38	89,87
2	COLHER DE SOPA MÉDIA	GOMA DE TAPIOCA	30	16,38	68,73
2	PEDAÇO PEQUENO	CARNE DE BOI, MOÍDA MAGRA	40	0	51,64
Lanche da Manhã					
	10:00				
3	FATIA	PÃO INTEGRAL	75	38,35	190,82
1	PESO EM g/mL	FRANGO, PEITO, SEM PELE, GRELHADO	150	0	225,75
0,2	PORÇÃO	SALADA TOMATE / ALFACE / CEBOLA	16	0,58	3,23
Almoço					
	12:00				
1	CONCHA MÉDIA CHEIA	FEIJÃO CARIOCA, COZIDO	140	15,41	95,05
4	COLHER DE ARROZ CHEIA	ARROZ POLIDO COZIDO	180	40,75	187,97
1	BIFE MÉDIO	CARNE DE BOI, MAGRA	140	0	180,74
1	PORÇÃO	SALADA VERDE MISTA	80	1,5	12,26
1	COLHER DE CHÁ	AZEITE, DE OLIVA, EXTRA VIRGEM	4	0	36
1	UNIDADE	LARANJA	120	12,72	57,58
Lanche da Tarde 1					
	15:00				
1	UNIDADE MÉDIA	BATATA DOCE, COZIDA	300	80,49	344,52
1	FATIA	MAMÃO	120	9,96	42,6
2	COLHER DE SOPA CHEIA	AVEIA, FLOCOS	32	19,84	109,44
1	COLHER DE SOBREMESA	CHIA	10	0,73	39,13
1	COPO DE REQUEIJÃO	LEITE DESNATADO	200	9,64	70,02
Jantar					
	19:00				
1	CONCHA MÉDIA CHEIA	FEIJÃO CARIOCA, COZIDO	140	15,41	95,05
1	PORÇÃO	SALADA VERDE MISTA	80	1,5	12,26
1	COLHER DE CHÁ	AZEITE, DE OLIVA, EXTRA VIRGEM	4	0	36
4	COLHER DE ARROZ CHEIA	ARROZ POLIDO COZIDO	180	40,75	187,97
1	UNIDADE	LARANJA	120	12,72	57,58
1	PESO EM g/mL	FRANGO, PEITO, SEM PELE, GRELHADO	150	0	225,75
Ceia					
	21:00				
1	COPO DE REQUEIJÃO	LEITE DESNATADO	200	9,64	70,02

4	COLHER DE SOPA	ABACATE, CRU	36	2,16	37,58
2	COLHER DE SOPA CHEIA	AVEIA, FLOCOS GROSSOS	30	16,24	108,5
1	UNIDADE MÉDIA	BANANA NANICA	20	4,44	19,44

