

## quarta-feira, fevereiro 21, 2018

	Cals (kcal)	Gord (g)	Sat (g)	Carbs (g)	Fibras (g)	A&#231;&#250;cr (g)	Prot (g)	S&#243;dio (mg)	Col (mg)	Pot&#225;sio (mg)
<b>Café da Manhã</b>										
Café	2	0,05	0,005	0,09	0	0	0,28	5	0	111
1 caneco (240 ml)										
Melão Amarelo	29	0,16	0,044	6,97	0,8	6,72	0,72	14	0	
100 g										
Ovo Frito sem Gordura	146	9,87	3,075	0,76	0	0,76	12,48	446	420	133
2 grandes										
Sadia Mussarela	79	5,83	3,33	0,58			6	99,96		
25 g										
Perdigão Peito de Peru Defumado	36	0,6	0	0,6	0,6		6,6	216		
30 g										
Bacon (Curado, Grelhado, Frito ou Assado, Cozido)	54	4,18	1,374	0,14	0	0	3,7	231	11	56
10 g										
<b>Total</b>	<b>346</b>	<b>20,69</b>	<b>7,828</b>	<b>9,14</b>	<b>1,4</b>	<b>7,48</b>	<b>29,78</b>	<b>1011,96</b>	<b>431</b>	<b>300</b>
<b>Almoço</b>										
Quero Feijão Carioca	99	0,5	0	18	5,3		5,8	663		318
1 concha , 125 g										
Tio João Arroz Integral Cozido	62	0,5	0,15	12,9	1,35		1,3	0,5		
2 1/2 x 1 colher de sopa, 50 g										
Peito de Frango (Assado no Forno, sem Gordura, Fatiado)	245	1,21	0,403	6,73	0	0,31	52,05	3370	112	208
310 g										
<b>Total</b>	<b>406</b>	<b>2,21</b>	<b>0,553</b>	<b>37,63</b>	<b>6,65</b>	<b>0,31</b>	<b>59,15</b>	<b>4033,5</b>	<b>112</b>	<b>526</b>
<b>Jantar</b>										
Ovo Frito sem Gordura	129	8,74	2,725	0,68	0	0,68	11,06	395	372	118

## quarta-feira, fevereiro 21, 2018

	Cals (kcal)	Gord (g)	Sat (g)	Carbs (g)	Fibras (g)	A&#231;&#250;cr (g)	Prot (g)	S&#243;dio (mg)	Col (mg)	Pot&#225;sio (mg)
2 médios										
Peito de Frango (Assado no Forno, sem Gordura, Fatiado)	95	0,47	0,156	2,6	0	0,12	20,15	1304	43	80
120 g										
Walmart Queijo Mussarela	57	4,2	2,6	0,67	0		4,2	75,84	15,81	13,58
20 g										
Perdigão Peito de Peru Defumado	36	0,6	0	0,6	0,6		6,6	216		
30 g										
Akio Tapioca (Goma de Mandioca Hidratada)	108	0,33	0,33	26,67	0,83		0,83	18,34	0	
50 g										
<b>Total</b>	<b>425</b>	<b>14,34</b>	<b>5,811</b>	<b>31,22</b>	<b>1,43</b>	<b>0,8</b>	<b>42,84</b>	<b>2009,18</b>	<b>430,81</b>	<b>211,58</b>
<b>Lanches/Outros</b>										
clara	17	0,06	0	0,24	0	0,23	3,6	55	0	54
1 grandes										
Mel	64	0	0	17,3	0	17,25	0,06	1	0	11
1 colher de sopa										
Parmalat Leite Integral	114	6	3,8	9	0		6	130		
1 copo, 200 ml										
Banana Nanica	173	0,63	0,206	44,4	5	24,51	2,14	2	0	
2 porções (94 g por porção)										
Da Colônia Amendoim Torrado sem Pele	188	14,8	2	6,4	2,4		7,2			
2 x 1 colher de sopa, 30 g										
siamar aveia	197	4,33	1	33,34	4,5		6,67	0	0	
50 g										
Pullman Rap10 Integral	120	3,2	1,5	20	2,7		3,4	254		
1 unidade, 40 g										

## quarta-feira, fevereiro 21, 2018

	Cals (kcal)	Gord (g)	Sat (g)	Carbs (g)	Fibras (g)	A&#231;&#250;cr (g)	Prot (g)	S&#243;dio (mg)	Col (mg)	Pot&#225;sio (mg)
Perdigão Peito de Peru Defumado 1/2 x 2 fatias, 25 g	30	0,5	0	0,5	0,5		5,5	180		
Walmart Queijo Mussarela 50 g	143	10,5	6,5	1,67	0		10,5	189,54	39,51	33,94
Banana Nanica 1 porção (94 g)	87	0,31	0,103	22,2	2,5	12,26	1,07	1	0	
Achocolatado 1 colher de sopa, 10 g	38	0,3	0	8,5	0,6	7	0,4	115		
Leite Integral 1 copo, 200 ml	114	6	3,8	9	0		6	130		
Granola 1 1/2 x 1/2 xícara de chá, 60 g	250	4,5	1,05	46,5	3,9		6	37,5	0	
Peras Asiáticas 2 frutas com 5,5 cm de altura x 6,5 cm de diâmetro	102	0,56	0,029	25,99	8,8	17,2	1,22	0	0	295
<b>Total</b>	<b>1637</b>	<b>51,69</b>	<b>19,988</b>	<b>245,04</b>	<b>30,9</b>	<b>78,45</b>	<b>59,76</b>	<b>1095,04</b>	<b>39,51</b>	<b>393,94</b>
<b>Total</b>	<b>2814</b>	<b>88,93</b>	<b>34,18</b>	<b>323,03</b>	<b>40,38</b>	<b>87,04</b>	<b>191,53</b>	<b>8149,68</b>	<b>1013,32</b>	<b>1431,52</b>