

Dieta amarela

1200kcal Cardápio

café da manhã 222kca



Café ou Chá sem açúcar à vontade + 1 Pão Frances (50gr) + 1 ovo

almoço 430kcal



2 colheres de Arroz (80gr) + 1 concha de Feijão (80gr) + 130gr de Carne Magra + Legumes Verdes e Salada à vontade

lanche da tarde 139kcal



1 pote pequeno de iogurte natural (85gr) + 2 colheres de sobremesa de aveia em flocos (15gr) + 120gr de frutas

jantar 404kcal



1 batata média cozida (80gr) + 150gr de Carne Magra + Legumes Verdes e Salada à vontade



Dieta amarela

1200kcal

Item do cardápio	Substituições
1 und Pão francês	Pão de Forma - 2 fatias Torrada tipo Bauducco - 3uni Bisnaguinha - 2uni (36gr) Tapioca - 60gr Cuscuz - 100gr Granola - 2 colheres de sopa (40gr)
Café	Café ou Chá - água normal / água com gás/ água saborizada sem açúcar
1 und Ovo	Queijo mussarela - 1 fatia (15gr) Queijo minas - 1 fatia (35gr) Atum ao natural - 3 colheres de sobremesa (60gr) Whey - 0,5 dose Tofu - 60gr Cottage - 80gr Ricota - 60gr Iogurte natural - 100gr Leite semidesnatado - 150ml
80gr de Arroz branco	Macarrão cozido - 70gr (3 colheres de sopa) OU Batata cozida - 110gr OU Mandioca/aipim - 100gr
80gr de feijão	Lentilha - 40 gr Ou Grão de Bico - 35 gr OU Soja - 35 gr
130gr carne magra	Patinho - 130gr Filé Mignon - 100gr Coxão Duro ou Coxão Mole - 100gr Frango sem pele (filé, cozido ou desfiado) - 130gr Merluza, Pescada, ou Tilápia - 200gr Salmão - 100gr Lombo Suíno e Picanha Suína - 120gr)
85 gr de iogurte natural	Leite integral 100ml Leite semidesnatado 150ml Iogurte desnatado 100gr queijo cottage - 75gr Ricota fresca - 50gr Leite vegetal - 200ml Queijo minas padrão - 20gr Mussarela light - 1 fatia 20gr
15gr de aveia em flocos	Granola sem açúcar - 15gr Pão de forma - 1 fatia Batata doce ou mandioca - 50gr Tapioca - 30gr
120 gr de frutas	Suco natural - 100ml Frutas menos calóricas: morango, melancia, melão, pêssego, ameixa fresca, mamão, tangerina, laranja, maçã, pera
80gr de batata cozida	Mandioquinha - 55gr Mandioca - 50gr Batata doce - 60gr Arroz branco - 50gr Macarrão cozido - 45gr Milho cozido -50gr Abóbora cabotia - 100gr Rap10 - 1 und Pão de forma - 1 fatia
150gr de carne magra	Patinho - 150gr Filé Mignon - 120gr Coxão Duro ou Coxão Mole - 120gr Frango sem pele (filé, cozido ou desfiado) - 150gr Merluza, Pescada, ou Tilápia - 220gr Salmão - 120gr Lombo Suíno e Picanha Suína - 140gr)



Dieta amarela

1200kcal

Orientações gerais

Legumes, verduras e saladas:

Para temperos:

Utilize sal, vinagre ou limão e molhos zero calorias;

Para o preparo:

Utilize legumes cozidos em água, no vapor, ou refogados com 1 fio de azeite.

Horários das refeições:

Como encaixar melhor na sua rotina, respeitando a janela de jejum

