

Dieta laranja

1400kcal Cardápio

café da manhã



Café ou Chá sem açúcar à vontade + 1 Pão Frances (50gr) + 2 ovos +1 Colher de Sobremesa de Requeijão Light (15gr) + 100gr de Frutas

almoço 462kcal



3 Colheres de Arroz (100gr) + 1 Concha de Feijão (60gr) + 150gr 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 428kcal



Batata cozida (160gr) + 140gr de Carne Magra + Legumes Verdes e Salada à vontade



Dieta Laranja

1400kcal

Item do cardápio	Substituições
1 und Pão francês	Pão de Forma - 2 fatias Torrada tipo Bauducco - 3uni Bishnaguinha - 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
2 und Ovo	Queijo mussarela - 2 fatias (40gr) Queijo minas - 1 fatia (70gr) Atum ao natural - 3 colheres de sobremesa (60gr) Whey - 1 dose Tofu - 100gr Cottage - 120gr Ricota - 120gr Iogurte natural - 170gr Leite semidesnatado - 200ml
15gr de requeijão light	Cream cheese light - 15gr Ricota fresca - 20gr Cottage - 30gr Queijo minas frescal - 20gr Pasta de grão de bico - 15gr Abacate - 15gr Tofu - 20gr Patê de atum - 20gr Geléia 10gr Manteiga - 5 gr
100gr de frutas	Suco natural - 80ml Frutas menos calóricas: morango, melancia, melão, pêssego, ameixa fresca, mamão, tangerina, laranja, maçã, pera
100gr de Arroz branco	Macarrão cozido - 80gr (3 colheres de sopa) OU Batata cozida - 150gr OU Mandioca/aipim - 120gr
60gr de feijão	Lentilha - 35 gr Ou Grão de Bico - 25 gr OU Soja - 25 gr
150gr 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)
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
160gr de batata cozida	Mandioquinha - 110gr Mandioca - 100gr Batata doce - 120gr Arroz branco - 100gr Macarrão cozido - 90gr Milho cozido -100gr Abóbora cabotia - 200gr Rap10 - 1 und Pão de forma - 2 fatia
140gr de carne magra	Patinho - 140gr Filé Mignon - 110gr Coxão Duro ou Coxão Mole - 110gr Frango sem pele (filé, cozido ou desfiado) - 140gr Merluza, Pescada, ou Tilápia - 210gr Salmão - 110gr Lombo Suíno e Picanha Suína - 130gr)

Dieta laranja

1400kcal

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

