

Dieta vermelha

1600kcal

Cardápio

café da manhã 478kcal



Café ou Chá sem açúcar à vontade + 1 Pão Frances (50gr) + 3 ovos + 1 Colher de Sobremesa de Requeijão Light (20gr) + 150gr de Frutas

almoço 529kcal



2 colheres de Arroz (140gr) + 1 concha de Feijão (80gr) + 150gr de Carne Magra + Legumes Verdes e Salada à vontade

lanche da tarde 163kcal



1 pote pequeno de iogurte natural (120gr) + 2 colheres de sobremesa de aveia em flocos (15gr) + 140gr de frutas

jantar 439kcal



1 und grande Batata cozida (180gr) + 140gr de Carne Magra + Legumes Verdes e Salada à vontade



Dieta Vermelha

1600kcal

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
3 und Ovo	Queijo mussarela - 2 fatia (45gr) Queijo minas - 1 fatia (80gr) Atum ao natural - 3 colheres de sobremesa (80gr) Whey - 1 dose Tofu - 100gr Cottage - 100gr Ricota - 150gr Iogurte natural - 170gr Leite semidesnatado - 250ml
20gr de requeijão light	Cream cheese light - 25gr Ricota fresca - 25gr Cottage - 30gr Queijo minas frescal - 25gr Pasta de grão de bico - 20gr Abacate - 20gr Tofu - 25gr Patê de atum - 30gr Geléia 15gr Manteiga - 5 gr
150 gr de frutas	Suco natural 150ml (sem açúcar) Frutas menos calóricas: morango, melancia, melão, pêssego, ameixa fresca, mamão, tangerina, laranja, maçã, pera
140gr de Arroz branco	Macarrão cozido - 140gr (4 colheres de sopa) OU Batata cozida - 220gr OU Mandioca/aipim - 160gr
80gr de feijão	Lentilha - 40 gr Ou Grão de Bico - 35 gr OU Soja - 35 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)
120 gr de iogurte natural	Leite integral 100ml Leite desnatado 130ml 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
140 gr de frutas	Suco natural - 140ml (sem açúcar) Frutas menos calóricas: morango, melancia, melão, pêssego, ameixa fresca, mamão, tangerina, laranja, maçã, pera
180gr de batata cozida	Mandioquinha - 120gr Mandioca - 110gr Batata doce - 155gr Arroz branco - 110gr Macarrão cozido - 100gr Milho cozido -110gr Abóbora cabotia - 20gr 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

1600kcal

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

