



RINARA CAETANO
rinaranutri@gmail.com

CRN: 18624
Professor Dias da Rocha, 409
Fortaleza

Plano Alimentar

Nome: DIETA A 1273
Data: 04/01/2024

Todos os dias

DIETA A - 1273

00:00 - REFEIÇÃO 01

Cuscuz, de milho, cozido com sal (Gramas: 80)

Requeijão sabor e vida light (Gramas: 20)

Ovo de galinha inteiro (Unidade (50g): 1)

Mamão (Gramas: 100)

Aveia em flocos - Quaker® (Gramas: 10)

Substituição 1

Pão francês (Gramas: 50)

Filé de frango (cozido) (Gramas: 40)

Melão (Gramas: 100)

Linhaça, semente (Gramas: 10)

Substituição 2

Pão Speciale integral (Gramas: 50)

Atum em conserva (Gramas: 40)

Banana (Unidade média (75g): 1)

00:00 - REFEIÇÃO 02

Arroz branco (cozido) (Gramas: 150) ou Macarrão Integral Cozido (Gramas: 150) ou Batata, doce, cozida (Gramas: 200) ou Batata, inglesa, cozida (Gramas: 300) ou Macaxeira (cozida) (Gramas: 100) ou Cuscuz, de milho, cozido com sal (Gramas: 140)

Feijão cozido (só grãos) (Gramas: 100) ou Grão de bico (cozido) (Gramas: 70)

Filé de frango (cozido) (Gramas: 100) ou Carne, bovina, patinho, sem gordura, grelhado (Gramas: 90) ou Lombo Suíno (magro) (Gramas: 150) ou Filé de tilápia grelhado (Gramas: 160)

Legumes Cozido no Vapor (Gramas: 80)

SALADA CRUA A VONTADE

00:00 - Lanche da tarde

Pão Speciale integral (Gramas: 50)

Filé de frango (cozido) (Gramas: 40)

Requeijão sabor e vida light (Gramas: 15)

Substituição 1

Iogurte Natural Desnatado Nestlé (dois ingredientes) (Gramas: 170)

Cereal integral sem adição de açúcar Nestlé (Gramas: 30)

Ovo, de galinha, inteiro, cozido/10 minutos (Unidade: 1)

00:00 - REFEIÇÃO 04

Macarrão Integral Cozido (Gramas: 100) ou Arroz branco (cozido) (Gramas: 100)

Patinho Cozido(a) (Gramas: 90) ou Lombo Suíno (magro) (Gramas: 150) ou Filé de frango grelhado (Gramas: 110) ou Atum em conserva (Gramas: 110) ou Filé de tilápia grelhado (Gramas: 160)

SALADA CRUA A VONTADE

Substituição 1

Rap10 integral (Gramas: 40) 1 UND

Passata de Tomate - Pomarola (Molho de Tomate) (Gramas: 10)

Filé de frango Cozido(a) (Gramas: 110)
