



RINARA CAETANO
rinaranutri@gmail.com

CRN: 18624
Professor Dias da Rocha, 409
Fortaleza

Plano Alimentar

Nome: DIETA C - 1432
Data: 04/01/2024

Todos os dias

DIETA C - 1432

00:00 - REFEIÇÃO 01

Cuscuz, de milho, cozido com sal (Gramas: 100)

Requeijão sabor e vida light (Gramas: 20)

Ovo de galinha inteiro (Unidade (50g): 2)

Mamão (Gramas: 100)

Substituição 1

Pão francês (Gramas: 50) ou Pão Speciale integral (Gramas: 50)

Filé de frango (cozido) (Gramas: 50) ou Patinho Cozido(a) (Gramas: 45)

Melão (Gramas: 100)

Semente de Chia (Gramas: 10)

Castanha de caju (Unidade: 5)

Substituição 2

Pão Speciale integral (Gramas: 50)

Atum em conserva (Gramas: 50)

Requeijão sabor e vida light (Gramas: 20)

Tangerina (Unidade: 1)

00:00 - REFEIÇÃO 02

Arroz branco (cozido) (Gramas: 140) ou Macarrão Integral Cozido (Gramas: 140) 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: 130) ou Carne, bovina, patinho, sem gordura, grelhado (Gramas: 110) ou Lombo Suíno (magro) (Gramas: 170) ou Filé de tilápia grelhado (Gramas: 190)

Legumes Cozido no Vapor (Gramas: 80)

SALADA CRUA A VONTADE

00:00 - Lanche da tarde

Iogurte Natural Nestlé 2 Ingredientes (Gramas: 170)

Maçã vermelha (Unidade (152g): 1)

Substituição 1

Kiwi (Unidade média (76g): 1)

Banana (Unidade média (75g): 1)

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: 120) ou Lombo Suíno (magro) (Gramas: 200) ou Filé de frango grelhado (Gramas: 150) ou Atum em conserva (Gramas: 130) ou Filé de tilápia grelhado (Gramas: 200)

SALADA CRUA A VONTADE

Substituição 1

Rap10 integral (Gramas: 40) ou Pão Speciale integral (Gramas: 50)

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

Crema de Ricota Light Tirolez (Gramas: 30)

Filé de frango Cozido(a) (Gramas: 120)

salada crua a vontade.
