



RINARA CAETANO
rinaranutri@gmail.com

CRN: 18624
Avenida Santos Dumont, 5753
SALA 1306 ANDAR 13°
Fortaleza
Telefone: (85) 99995-5193

Plano Alimentar

Nome: DIETA D- 1500
Data: 04/01/2024

Todos os dias

DIETA D- 1500

00:00 - REFEIÇÃO 01

Goma de Tapioca (Gramas: 50)

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

Queijo Coalho (Gramas: 30)

Mamão (Gramas: 100)

Substituição 1

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

Filé de frango (cozido) (Gramas: 40) ou Patinho Cozido(a) (Gramas: 40)

Melão (Gramas: 200)

Linhaça, semente (Gramas: 15)

Semente de Chia (Gramas: 10)

Substituição 2

Banana (Gramas: 100)

Aveia em flocos - Quaker® (Gramas: 10)

Semente de Chia (Gramas: 10)

Castanha do Pará sem sal (Unidade (4g): 2)

Torrada Magic Toast (1 pacotinho: 1)

Queijo Minas Frescal Light Tirolez (Gramas: 40)

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: 100)

SALADA CRUA A VONTADE

00:00 - Lanche da tarde

Iogurte Itambé Fit 0% (Gramas: 170)

Maçã vermelha (Unidade (152g): 1)

Castanha de caju (Unidade: 10)

Substituição 1

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

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

Pera, in natura (Gramas: 100)

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: 140) ou Atum em conserva (Gramas: 140) ou Filé de tilápia grelhado (Gramas: 200)

SALADA CRUA A VONTADE

Substituição 1

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

Filé de frango Cozido(a) (Gramas: 120) ou Carne, bovina, patinho, sem gordura, grelhado (Gramas: 100)

Melancia (Gramas: 130)

SALADA CRUA A VONTADE.
