

**Cardápio Dieta Dash para 7 dias . Isto é uma sugestão para iniciarmos a dieta, você deve procurar o profissional especializado que é o nutricionista para avaliação e dieta individualizada.**

### **1ºDia**

Café da manhã

1 xícara (chá) de café com leite desnatado

1 pão francês integral com 1 colher (café) de margarina

1 mamão

Lanche

1 maçã

Almoço

Salada crua e legumes cozidos à vontade

4 colheres (sopa) de arroz

1/2 concha de feijão

1 bife médio grelhado

1 fatia de abacaxi

Lanche da Tarde

4 biscoitos integrais cream cracker

1 banana

Jantar

Salada crua e legumes cozidos à vontade

1 prato de talharim com tomate e espinafre

1 cacho pequeno de uvas

Ceia

1 pote de iogurte natural desnatado (200g)

**2º Dia**

## Café da manhã

- 1 copo de iogurte desnatado ou light
- 4 torradas integrais
- 1 fatia de queijo branco
- 1/4 de manga

## Lanche da manhã

- 1 copo de suco de laranja (250ml)

## Almoço

- Salada crua e legumes cozido à vontade
- 3 colheres (sopa) de purê de cenoura
- 1 coxa e sobrecoxa de frango sem pele assada
- 6 cerejas

## Lanche da tarde

- 1 barrinha de cereais do sabor de sua preferência
- 1 copo de suco de abacaxi batido com hortelã (250ml)
- 1 fatia de melão

## jantar

- Salada crua e legumes cozidos à vontade
- 1 filé de linguado grelhado e temperado com limão
- 1 batata pequena cozida
- 1 fatia de melancia

## Ceia

- 1 xícara (chá) de leite quente

### 3º Dia

#### Café da manhã

- 1 xícara (chá) de cereais integrais
- 1 copo de leite desnatado (200ml)
- 1 xícara (chá) de morangos picado

#### Lanche da manhã

- 1 banana

#### Almoço

- Salada crua e legumes cozidos à vontade
- 4 colheres (sopa) de arroz integral
- 3 colheres (sopa) de ervilhas refogadas
- 1 pedaço médio de carne assada (maminha, fraldinha ou coxão duro)
- 1 kiwi

#### Lanche da tarde

- 1/2 xícara (chá) de nozes e castanha com frutas secas (damasco, uva, etc)

#### Jantar

- Salada crua e legumes cozidos à vontade
- 1 fatia grossa de bolo de carne
- 3 colheres (sopa) de arroz com brócolis
- 1/2 mamão papaya com 1 colher (sopa) de granola

#### Ceia

- 1 fatia grossa de queijo branco

**4º Dia****Café da manhã**

1 copo de leite desnatado (200ml) batido com 2 colheres (sopa) de aveia em flocos  
1 banana

**Lanche da manhã**

1 pêra

**Almoço**

Salada crua e legumes cozidos à vontade  
1/2 prato de macarrão com molho de tomates  
1 filé de peito de frango grelhado  
1 figo

**Lanche da tarde**

1 fatia de pão de centeio ou outro pão integral com geléia de frutas

**Jantar**

Salada crua e legumes cozidos à vontade  
1 filé de peixe de sua preferência cozido com alecrim (200g)  
3 colheres (sopa) de purê de batatas  
1 fatia pequena de abacaxi

**Ceia**

1 copo de leite desnatado (200ml)  
2 fatias de mamão com 1 colher (sopa) de granola

**5º Dia****Café da manhã**

- 1 xícara (chá) de café de leite desnatado
- 2 fatias de pão integral com queijo cottage
- 1 fatia de melancia

**Lanche da manhã**

- 1 cacho pequeno de uvas

**Almoço****Salada crua e legumes cozidos à vontade**

- 1 filé de peixe assado
- 4 colheres (sopa) de arroz integral
- 3 colheres (sopa) de lentilha refogada com temperos à gosto
- 1 fatia de melão

**Lanche da tarde**

- 4 biscoito integrais tipo cream craker com 1 colher (sopa) de requeijão light
- 1 copo de suco de laranja (250ml)

**Jantar****Salada crua e legumes cozidos à vontade**

- 1 porção pequena (200g) de frango grelhado sem pele
- 1 fatia de polenta assada
- 1 laranja

**Ceia**

- 1 pote de iogurte desnatado ou light (200g)

**6º Dia****Café da manhã**

- 1 copo de suco de laranja (200ml)
- 4 biscoito integrais
- 1 colher (sopa) de requeijão light

**Lanche da manhã**

- 1 mexerica (tangerina) ou laranja

**Almoço**

- Salada crua e legumes à vontade
- 1 pedaço de peito de peru grelhado ou assado
- 4 colheres (sopa) de risoto
- 1/2 caqui

**Lanche da tarde**

- 1 banana nanica (D'água) amassada com 2 colheres (sopa) de aveia

**Jantar**

- Salada crua e legumes cozidos à vontade
- 1 filé com molho madeira
- 3 colheres (sopa) de arroz com abobrinha ralada
- 1 pêra

**Ceia**

- 1 copo de leite desnatado (200ml)

**7º Dia****Café da manhã**

- 1 copo de iogurte desnatado ou light
- 1 fatia de pão italiano com margarina
- 1 fatia de melão

**Lanche da manhã**

- 1 pêssego

**Almoço**

- Salada crua e legumes à vontade
- 1 filé de peixe grelhado
- 2 xícaras (chá) de macarrão alho e óleo
- 1 taça de gelatina diet do sabor de sua preferência

**Lanche da tarde**

- 1 copo (250ml) de vitamina de frutas com cereais

**Jantar**

- Salada crua e legumes à vontade
- 2 porções de quibe de cenoura
- 1 maçã

**Ceia**

- 1 fatia grossa de queijo branco