

Isto é uma sugestão para iniciarmos a dieta, você deve procurar o profissional especializado que é o nutricionista, para avaliação e dieta individualizada.

PLANEJAMENTO ALIMENTAR

	Leite Desnatado 200 ml
I) Café da Manhã: 07:30	01 pão sem miolo
	Margarina light, pouca quantidade
	Ricota, 01 fatia média
II) Colação : 09:30	Fruta(Lista III)
	Vegetal "A"(A vontade)
	Arroz, 06 colheres de sopa bem cheias
III) Almoço: 13:00	Feiã, 06 colheres de sopa
	Carne, 100g
	Vegetal, "B", 04 colheres de sopa
	Gelatina Dietética
	Café, chá ou mate
IV) Lanche: 15:30	Pão, 01 sem miolo
	Ricota, 01 fatia média
	Fruta
	Vegetal "A"(A vontade)
	Arroz, 05 colheres de sopa bem cheias
V) Jantar: 19:30	Vegetal, "B", 04 colheres de sopa
	Carne, 193g
	Gelatina dietética
VI) Ceia: 22:00	Fruta
	- Evitar Líquido durante as refeições
Observações:	- Usar adoçante artificial
	- Cortar doces, sucos e refrigerantes

Vegetal "A" - Inicie seu Almoço e jantar	Vegetal "B" - Utilize 04 colheres de sopa(almoço e jantar)	Lista III – Frutas Utilize um dos itens abaixo, verifique a quantidade indicada
Abóbora d'água	Abóbora	Abacate(100g), metade de 1 pequeno
Acelga	Abóbora - morango	Abacaxi(50g), 1 fatia média
Aipo	Abobrinha	Abiu(100g), 2 médias
Alface	Berinjela	Abricó(60g), 3 médios
Almeirão	Beterraba	Ameixa fresca (80g), 2 médias
Aspargo	Cenoura	Amora(80g), 20 médias
Brócolis	Chuchu	Bacuri(70g), 01 pequeno
Caruru	Ervilha - verde	Banana - Prata(50g), 01 pequena
Cebola	Jiló	Banana - d'água(50g), metade de 1 média
Chicória	Petit - pois	Caju(120g), 2 pequenos
Couve	Pimentão	Carambola(200g), 2 médias
Couve-flor	Quiabo	Figo(60g), 1 grande
Espinafre	Vagem	Fruta-de-conde(70g), 1 média
Maxixe		Goiaba(100g), 2 médias
Palmito		Jabuticaba(90g), 15 grandes
Pepino		Jaca(100g), 4 bagos grandes
Rabanete		Jambo(130g), 4 médios
Repolho		Laranja(100g), 1 média
Taioba		Lima da Pérsia(150g), 1 grande
Tomate		Maçã(70g), metade de 1 média
		Mamão(70g), 01 fatia pequena
		Manga(70g), 01 pequena
		Melancia(150g), 01 fatia média
		Melão(150g), 01 fatia média
		Morango(140g), 10 grandes
		Nêspera(40g), 3 grandes
		Pêra(70g), metade de 01 média
		Pêssego(100g), 01 grande
		Pitanga(150g), 15 médias
		Tangerina(100g), 01 média
		Uva(70g), 15 bagos

A) Cada Colher de arroz cozido, trocar por:	- Milho verde, 01 espiga pequena(90g)
- Feijão cozido, 03 colheres de sopa	- Pão de milho, 50g
- Ervilha seca cozida, 03 colheres de sopa	- Pão de glúten(ou pão de centeio), 60g
- Lentilha cozida, 03 colheres de sopa	- Pão de forma salgado, 02 fatias
- Grão de bico, 03 colheres de sopa	- Castanha Portuguesa, 10 unidades (70g)
- Tutu de feijão, 01 colher de sopa bem cheia	F) Leite, 01 copo, trocar por:
- Macarrão ou talharim cozidos, 01 colher de sopa cheia	- Coalhada sem soro – meio copo
- Batata inglesa, 01 média	- Coalhada com soro – 01 copo
- Aipim, 01 pedaço pequeno(30g)	- Iogurte – meio copo
- Inhame, 01 pedaço médio(60g)	- Fruta(lista III)+01 fatia pequena de queijo 20g
- Cara, 01 pedaço médio (60g)	- Bolacha(2) + 01 fatia pequena de queijo(20g)
- Angu de fubá de milho, 01 colher de sopa cheia(60g)	G) Queijo, 01 fatia pequena, trocar por:
-Pirão de farinha de mandioca, 03 colheres de sopa	- 01 ovo
- Farinha de mandioca, 01 colher de sopa	- Carne fresca(50g)
- Panqueca, 01 bem pequena	- Ricota(50g), 01 fatia grande
- Milho de conserva, 02 colheres de sopa(60g)	- Presunto magro, 02 fatias médias
B) Vegetal "B", 04 colheres de sopa, trocar por	- Salaminho, 04 rodelas finas
- Arroz cozido, 01 colher de sopa bem cheia	- Mortadela , fatias finas
C)Fruta lista III, trocar por:	- Salsicha, 01 média
- Arroz cozido, 01 colher de sopa bem cheia	H) Manteiga, 02 colheres de chá rasas, trocar por:
D) Carne fresca de qualquer tipo(100g), trocar por:	- Margarina, 02 colheres de chá rasas
- Carne seca, 01 pedaço pequeno(50g)	- Patê (20g), 01 colher de sobremesa
-Salsicha, 03 médias (120g)	- Maionese(10g), 02 colheres de chá rasas
- Bacalhau, 01 pedaço pequeno(60g)	- Creme de leite, 01 colher de sopa cheia
- Sardinha ao molho tomate, 03 grandes(100g)	- Azeitona, 10 médias(50g)
E) Pão (50g), trocar por:	
- Cream-cracker ou bolacha d'agua, 04	
- Biscoito salgadinhos(40g)	
- Torradas(40g)	
- Farinha para mingau, creme de arroz, aveia, maisena,	
Sagu ou tapioca(20g), 01 colher de sopa + meio pão	
- Canjica, 40g grão cru	
- Pipoca salgada, 01 saco pequeno(30g)	