

Dieta de 3000 calorias

Nome:

Refeições	Quantidade	Substituições
Café da Manhã		
Fruta	1 porção	Grupo G
Leite	1 copo	Grupo H
Pão	1 1/2 unidade	Grupo F
Margarina	2 colheres (chá)	Manteiga, requeijão
Café com adoçante	à vontade	Chá ou limonada
Lanche da manhã		
Fruta	1 porção	Grupo G
Almoço / Jantar		
Arroz	7 colheres (sopa)	Grupo B
Feijão	5 colheres (sopa)	Grupo D
Carne magra	2 porções	Grupo E (x 2)
Legumes	2 porções	Grupo C (x 2)
Salada	2 porções	Grupo A (x 2)
Sobremesa	1 fruta	Grupo G
Lanche da Tarde		
Fruta	1 porção	Grupo G
Leite	1 copo	Grupo H
Pão	1 1/2 unidade	Grupo F
Margarina	2 colheres (chá)	Manteiga, requeijão
Lanche da noite		
Leite	1 copo	Grupo H

Lista de Substituições

Grupo A			
Alimento	Medida	Alimento	Medida
Alface	1 prato de mesa	Couve flor	1 pires de chá
Agrião	1 prato de mesa	Escarola	1 prato de mesa
Aspargo	1 prato sobremesa	Espinafre	1 prato sobremesa
Berinjela	1/2 unidade	Pepino	1 unid. tam. médio
Beterraba	1/2 unidade	Rabanete	5 unid. tam. médio
Brócoli	1 pires de chá	Repolho	1 prato sobremesa
Couve	1 pires de chá	Tomate	2 unid. tam. pequeno

Grupo B			
Alimento	Medida	Alimento	Medida
Arroz	7 colheres (sopa)	Macarrão	7 colheres (sopa)
Batata inglesa	3 unid. tam. grande	Mandioca	3 pedaços peq.
Batata doce	3 unid. pequena	Mandioquinha	3 unid. tam. peq.

Dieta de 3000 calorias

Farinha mesa	7 colheres (sopa)	Pão	2 pãozinhos
--------------	-------------------	-----	-------------

Dieta de 3000 calorias

Grupo C			
Alimento	Medida	Alimento	Medida
Abóbora	1 pires de chá	Ervilha enlat.	3 colheres (sopa)
Abobrinha	1 prato sobremesa	Palmito enlat.	1 prato sobremesa
Alho poró	1 unid. tam. médio	Pimentão	2 unid. tam. médio
Cenoura	1 unid. tam. médio	Quiabo	1 pires de café
Chuchu	1/2 unid. tam. médio	Vagem	1 pires de café

Grupo D			
Alimento	Medida	Alimento	Medida
Ervilha seca	5 colheres (sopa)	Grão de bico	5 colheres (sopa)
Feijão	5 colheres (sopa)	Lentilha	5 colheres (sopa)

Grupo E			
Alimento	Medida	Alimento	Medida
Carne de vaca	1 bife pequeno	Filé de frango	1 pedaço médio
Carne de porco	1 pedaço pequeno	Filé de Peixe	1 pedaço médio
Carne seca	1/2 porção	Hamburger	1 unidade
Coração	1 porção pequena	Músculo	1 porção média
Coxa de frango	1 unid. sem pele	Ovo	1 unidade
Dobradinha	1 pires de chá	Salsicha	1 unid. tam. médio
Fígado	1 bife médio	Sardinha enlat.	1 unid. tam. pequeno

Grupo F			
Alimento	Medida	Alimento	Medida
Bolacha salgada	6 unidades	Pão de forma	3 fatias
Pão	1 1/2 pãozinho	Torrada	6 fatias

Grupo G			
Alimento	Medida	Alimento	Medida
Abacate	1 colher cheia (sopa)	Maçã	1/2 unid. tam. médio
Abacaxi	1 fatia tam. médio	Mamão	1 fatia tam. médio
Ameixa verm.	2 unid. tam. médio	Maracujá	1 unid. tam. grande
Banana-maçã	1 unid. tam. médio	Melancia	1 fatia tam. grande
Banana-nanica	1 unid. tam. pequeno	Melão	1 fatia tam. grande
Caju	2 unid. tam. médio	Morango	8 unidades
Figo	1 unid. tam. médio	Pêra	1/2 unidade
Goiaba	1 unid. tam. pequeno	Pêssego	1 unid. tam. grande
Jaboticaba	2 pires de chá	Tangerina	1 unid. tam. médio
Laranja	1 unid. tam. médio	Uva	12 unidades

Grupo H			
Alimento	Medida	Alimento	Medida
Coalhada	1 copo (200 ml)	Leite em pó	1 colher (sopa)
Iogurte natural	1 copo (200 ml)	Leite pó desnat.	2 colheres (sopa)

Dieta de 3000 calorias

Leite integral	1 copo (200 ml)	Queijo	1 fatia média
Leite desnatado	1 1/2 copo (300 ml)	Ricota	1 fatia grande