

PLANO ALIMENTAR para Rui Medeiros

Café da Manhã 7 horas: 2 fatias de pão Plus Vita, Nutrella ou do Bento ou Com Arte **100% integral** com 1 fatia de queijo minas light ou 2 colheres de sopa de requeijão light

Leite desnatado com 1 porção de fruta + 1 colher de sopa da misturinha **Funcionali** (3 colheres de sopa de farelo de aveia, 2 colheres de sopa de germe de trigo, 5 colheres de sopa de farinha de linhaça dourada, 2 colheres de sopa de semente de gergelim – bater em liquidificador, colocar em pote de vidro e guardar na geladeira).

Colação (antes do almoço) 10 horas

1 copo de iogurte Molico ou 1 barra de sementes Levita ou Airon

Almoço 13 horas: Iniciar com um prato de hortaliças A e B crus (somente em casa, devidamente lavados em solução por 10 minutos feita com 1 colher de sopa de água sanitária para um litro d'água) ou cozidos à vontade temperado com limão ou vinagre de maçã ou balsâmico, 1 colher de chá de azeite extra virgem, orégano e cheiro verde a gosto.

Feijão, Lentilha ou grão de bico ou ervilha 1 concha média **sem** carnes, paio ou lingüiça

Arroz integral **ou** batata cozida, batata baroa, batata doce, macarrão integral, aipim **ou** inhame - 4 colheres de sopa. Colocar 1 colher de chá de cúrcuma ou Açafrão da Terra no arroz sem cozinhar.

Carnes (magras, sem gordura, sem pele, cozidas, grelhadas, assadas)

1 pedaço médio de filé de frango, peixe ou carne **SEM SER Á MILANESA, SEM FRITAR**

Não utilizar bebida junto á refeição

Lanche 16:30 horas: 1 fatia de pão Plus Vita, Nutrella ou do Bento ou Com Arte 100% integral com 1 fatia de queijo minas light ou 2 colheres de sopa de requeijão light

Jantar 20 horas Igual ao almoço ou Sopa

Ceia 22 hs 1 pote de iogurte Molico ou similar sem açúcar e desnatado

CARNES (100G)	
Atum/ondaga	4 unidades
Atum em conserva light	4 colheres de sopa
Bife grelhado	1 médio
Carne Ensopada	4 colheres de sopa
Carne moída	4 colheres de sopa
Carne assada	2 fatias finas
Peito de frango – filé	1 médio
Coxa de frango sem pele	2 unidades
Sobrecoxa de frango sem pele	2 unidades
Peixe – filé	1 grande
Peixe - posta	1 média
Carne de Soja	4 colheres de sopa
Ovo (cozido)	2 unidades

LEITE E DERIVADOS	
Coalhada light	½ copo duplo
Iogurte natural desnatado	1 pote pequeno
Iogurte light/diet	1 pote pequeno
Leite em pó desnatado	2 col. de sopa
Leite desnatado	1 copo 200ml
Queijo minas light	1 fatia média
Queijo prato light	1 fatia fina
Queijo cottage	3 col. de sopa
Requeijão light	2 col. de sopa
Ricota	1 fatia grande

HORTALIÇAS A (à vontade)
Abobrinha, acelga, agrião, alface, almeirão, beralha, brócolis, cebola, chicória, couve, couve-flor, escarola, espinafre, jiló, maxixe, palmito, pepino, pimentão, rabanete, repolho, rúcula, taioba, tomate.

HORTALIÇAS B: 4 colheres de sopa
Abóbora, beterraba, berinjela, cenoura, chuchu, ervilha fresca, nabo, quiabo, vagem

FRUTAS (1 PORÇÃO) *	
Abacate	½ pequeno
Abacaxi	1 fatia média
Acerola	15 unidades
Água de côco	1 copo duplo ou 1 côco
Ameixa	2 unidades médias
Banana	1 pequena
Caju	2 unidades médias
Caqui	1 unidade pequena
Figo	1 unidade grande
Fruita do Conde	1 unidade média
Goiaba	1 unidade média
Jaca	4 bagas grandes
Kiwi	2 unidades médias
Laranja	1 unidade média
Maçã	1 unidade pequena ou ½ grande
Mamão	1 fatia fina ou ½ papaya
Manga	1 unidade pequena
Maracujá polpa	2 col. de sopa
Melancia	Uma fatia média
Melão	1 fatia média
Morango	10 unidades grandes
Pêra	1 unidade pequena
Pêssego	1 unidade grande
Tangerina	1 unidade média
Uva	10 unidades
Uva Passa	1 colher de sopa

GORDURAS	
Margarina/mant. light	5 g (1 colher de chá)
Óleo/Azeite	5ml (1 colher de chá)
Creme de leite light	15 g (1 colher de sopa)
Maionesa light	10 g (1 colher de chá)
Castanha do Pará	2 unidades
Castanha de caju	3 unidades
Nozes	2 unidades

PAES *	
Pão francês integral	1 unidade
Biscoito água e sal	4 unidades
Biscoito cream-cracker int.	4 unidades
Pão de forma 100% integral	2 fatias
Pão árabe integral	1 unidade média
Torrada de pão francês int.	6 unidades finas
Granola sem açúcar	4 colheres de sopa
Aveia	2 colheres de sopa
Torradas Marilan integrais	7 unidades (1 pacotinho)

LEGUMINOSAS *	
Feijão	5 colheres de sopa
Grão de Bico	3 colheres de sopa
Ervilha	4 colheres de sopa
Lentilha	4 colheres de sopa
Soja	3 colheres de sopa
Peitit pois	4 colheres de sopa

CEREAIS E HORTALIÇAS C *	
Arroz integral/parboilizado	2 colheres de sopa
Macarrão integral	2 colheres de sopa
Batatas(ing. ,doce,baroa)	2 colheres de sopa
Aipim	2 colheres de sopa
Inhame	2 colheres de sopa
Farinhas	2 colheres de sopa
Milho	2 colheres de sopa