

PLANO DIETÉTICO

07:00 CAFÉ DA MANHÃ

Pão de forma integral	2 fatias	50g
Geleia de morango	1 colher de sopa	15g
Ensure® Protein	1 unidade	220ml
Mamão papaia	1 unidade	140g

SUBSTITUTOS:

1 porção do grupo amarelo
variar sabores
manter Ensure® Protein
1 porção do grupo verde

10:30 LANCHE DA MANHÃ*

Iogurte desnatado	1 pote	170ml
Granola	2 colheres de sopa	50g

SUBSTITUTOS:

1 porção do grupo azul
aveia em flocos

12:30 ALMOÇO

Arroz	4 colheres de sopa	140g
Filé mignon grelhado	1 unidade pequena	50g
Abóbora refogada	2 colheres de sopa	70g
Rúcula	10 ramos	60g
Tomate cereja	5 unidades	50g
Azeite de oliva	1 colher de sopa	10ml
Laranja pera	1 unidade	120g

SUBSTITUTOS:

1 porção do grupo amarelo
1/2 porção do grupo roxo
1 porção do grupo verde
1 porção do grupo verde
1 porção do grupo verde
1 porção do grupo cinza
1 porção do grupo verde

16:30 LANCHE DA TARDE*

Ensure® Protein	1 unidade	220ml
Maçã	1 unidade pequena	83g

SUBSTITUTOS:

manter Ensure® Protein
1 porção do grupo verde

19:00 JANTAR

Macarrão ao sugo	5 colheres de sopa	130g
Filé mignon grelhado	1 unidade pequena	50g
Alface lisa	5 folhas	55g
Cenoura ralada	1 colher de servir cheia	60g
Azeite de oliva	1 colher de sopa	10ml
Uva rubi	1 cacho	120g

SUBSTITUTOS:

1 porção do grupo amarelo
1/2 porção do grupo roxo
1/2 porção do grupo verde
1 porção do grupo verde
1 porção do grupo cinza
1 porção do grupo verde

TABELA NUTRICIONAL ADAPTADA³



ARROZ, PÃO, MASSA,
BATATA E MANDIOCA

BOLACHA / BISCOITO

7 UNIDADES SEM RECHEIO

BOLO SEM RECHEIO

1 UNIDADE

TORRADAS

4 UNIDADES

**BATATA, MANDIOCA (AIPIM),
MANDIOQUINHA, BATATA-BAROA,
BATATA-SALDA, INHAME, CARÁ,
BATATA-DOCE**

2 A 3 COLHERES DE SOPA OU
1 A 2 UNIDADES DE ACORDO
COM O TAMANHO

ARROZ

4 COLHERES DE SOPA

MACARRÃO

4 COLHERES DE SOPA

POLENTA

3 FATIAS OU 2 COLHERES DE SOPA

PURÊ DE BATATA

2 A 3 COLHERES DE SOPA



FRUTAS, LEGUMES
E VERDURAS

BANANA NANICA

1 UNIDADE

LARANJA PERA

1 UNIDADE

MAÇÃ

1 UNIDADE

MANGA

1/2 UNIDADE

MELÃO

2 FATIAS

UVA

1 CACHO

VERDURAS DE FOLHAS

5 A 6 FOLHAS MÉDIAS

LEGUMES

2 A 3 COLHERES DE SOPA



CARNES, OVOS
E LEGUMINOSAS

FILÉ DE FRANGO

1 UNIDADE MÉDIA

OMELETE SIMPLES

2 OVOS

PEIXE

1 FILÉ

CARNE COZIDA

2 COLHERES DE SOPA

FRANGO ASSADO

1 COXA OU SOBRECORA
OU PEDAÇO DE PEITO

OVO FRITO

1 UNIDADE

FEIJÃO

2 COLHERES DE SOPA

GRÃO-DE-BICO

2 COLHERES DE SOPA

LENTILHA

2 COLHERES DE SOPA

ERVILHA

2 COLHERES DE SOPA



LEITE, QUEIJO
E IOGURTES

LEITE

1 COPO DE 200ML

QUEIJO BRANCO

2 FATIAS

QUEIJO MINAS

1 1/2 FATIA

QUEIJO RICOTA

2 FATIAS

QUEIJO COTTAGE

2 COLHERES DE SOPA

IOGURTE DESNATADO

1 POTE DE 170 ML

SEMPRE DAR PREFERÊNCIA PARA
LEITE E IOGURTE SEMIDESNATADO,
DESNATADO E QUEIJO BRANCO.



AÇÚCARES
E DOCES

AÇÚCAR

(MASCADO, REFINADO OU CRISTAL)

1 COLHER DE SOPA

BOMBOM, BRIGADEIRO, COCADA

1 UNIDADE

GOIABADA

1/2 FATIA

DOCE DE LEITE

2 COLHERES DE SOPA

MEL

2 1/2 COLHERES DE SOPA

PUDIM DE LEITE CONDENSADO

1 FATIA PEQUENA



ÓLEOS E GORDURAS

ÓLEO VEGETAL

1 COLHER DE SOPA

MANTEIGA SEM SAL

1/2 COLHER DE SOPA

MARGARINA SEM SAL

1/2 COLHER DE SOPA

AZEITE DE OLIVA

1 COLHER DE SOPA



INGERIR
DE 6 A 8 COPOS
DE ÁGUA POR DIA



A ATIVIDADE FÍSICA DEVE FAZER
PARTE DA SUA ROTINA, SEMPRE
COM ORIENTAÇÃO DE UM
MÉDICO OU EDUCADOR FÍSICO