

EMIÇÃO	OBJETIVO	VIGÊNCIA
15 de julho de 2026	Perda de gordura	15 de julho de 2026
1.800 kcal	120 g	190 g
ENERGIA POR DIA	PROTEÍNA POR DIA	CARBOIDRATOS POR DIA
		60 g
		GORDURAS POR DIA

Orientações gerais

Escolha uma opção em cada refeição e organize os ingredientes antes dos dias mais corridos. Faça as refeições com calma e observe sua saciedade. Deixe uma garrafa de água por perto ao longo do dia. Leve suas dúvidas e anotações para o próximo retorno. Amostra demonstrativa.

07:00 Café da manhã

Escolha uma opção para esta refeição.

Opção 1	logurte com aveia e frutas	E 276 kcal	P 11 g	C 41 g	G 7 g
				Total da opção	
●	logurte natural – 170 g	E 104 kcal	P 6 g	C 8 g	G 5 g
●	Aveia em flocos – 30 g	E 118 kcal	P 4 g	C 20 g	G 2 g
●	Mamão formosa – 120 g	E 54 kcal	P 1 g	C 13 g	G 0 g
Opção 2	Pão integral com ovos e queijo branco	E 351 kcal	P 23 g	C 24 g	G 18 g
				Total da opção	
●	Pão integral – 50 g	E 126 kcal	P 5 g	C 22 g	G 2 g
●	Ovos mexidos – 2 unidades	E 146 kcal	P 13 g	C 1 g	G 10 g
●	Queijo minas frescal – 30 g	E 79 kcal	P 5 g	C 1 g	G 6 g

12:30 Almoço

Escolha uma opção para esta refeição.

Opção 1	Arroz integral, feijão e frango grelhado	E 491 kcal	P 47 g	C 49 g	G 12 g
				Total da opção	
●	Arroz integral cozido – 100 g	E 124 kcal	P 3 g	C 26 g	G 1 g
●	Feijão carioca cozido – 100 g	E 76 kcal	P 5 g	C 14 g	G 1 g
●	Peito de frango grelhado – 120 g	E 198 kcal	P 37 g	C 0 g	G 5 g
●	Legumes cozidos – 120 g	E 48 kcal	P 2 g	C 9 g	G 0 g
●	Azeite de oliva – 5 g	E 45 kcal	P 0 g	C 0 g	G 5 g
Opção 2	Peixe assado com purê e salada	E 423 kcal	P 43 g	C 32 g	G 13 g
				Total da opção	
●	Filé de tilápia assado – 150 g	E 192 kcal	P 39 g	C 0 g	G 4 g
●	Purê de batata – 180 g	E 162 kcal	P 3 g	C 28 g	G 4 g
●	Salada de folhas e tomate – 100 g	E 24 kcal	P 1 g	C 4 g	G 0 g
●	Azeite de oliva – 5 g	E 45 kcal	P 0 g	C 0 g	G 5 g

19:30 Jantar

Escolha uma opção para esta refeição.

Opção 1		Total da opção			
Crepioça de frango com salada		E 471 kcal	P 38 g	C 45,8 g	G 13,9 g
● Crepioca de frango – 1 × porção média (250 g)		E 447 kcal	P 37 g	C 41,8 g	G 13,9 g
● Salada de folhas – 100 g		E 24 kcal	P 1 g	C 4 g	G 0 g

Opção 2		Total da opção			
Sopa de legumes com carne desfiada		E 437 kcal	P 20 g	C 38 g	G 8 g
● Sopa de legumes e carne – 350 g		E 395 kcal	P 18 g	C 30 g	G 8 g
● Legumes e folhas – 120 g		E 42 kcal	P 2 g	C 8 g	G 0 g

MODO DE PREPARO

aqueça a sopa e acrescente a carne antes de servir.

Crepioca de frango

Porção usada no plano: 1 × 250 g

INGREDIENTES

Ovo	2 unidades médias
Frango desfiado	80 g
Tapioca	40 g

MODO DE PREPARO

1. Misture os ovos e a tapioca, doure dos dois lados e recheie com o frango.

ORIENTAÇÃO AO PACIENTE

Sirva com a salada indicada na refeição.

Sopa de legumes com carne desfiada

Porção usada no plano: 1 × 350 g

INGREDIENTES

Carne cozida e desfiada	100 g
Abóbora	120 g
Cenoura	60 g
Abobrinha	70 g

MODO DE PREPARO

1. Higienize os legumes e corte em pedaços pequenos.
2. Cozinhe os legumes em água até ficarem macios.
3. Acrescente a carne desfiada, misture e aqueça antes de servir.

ORIENTAÇÃO AO PACIENTE

Sirva a porção indicada para esta opção do jantar. Guarde o restante refrigerado para consumir conforme a orientação recebida.