



Esquema Alimentar

CAFÉ DA MANHÃ

- 1 fonte de carboidrato
(pão integral, torrada integral, tapioca, aveia, granola)
- 1 fonte de proteína
(ovos, queijo branco, ricota, cottage, Leite)
- 1 fruta ou suco

LANCHE DA MANHÃ

- 1 fruta OU 1 porção de nuts OU 1 iogurte desnatado/zero gordura

ALMOÇO

- Sempre bastante salada crua e legumes/verduras cozidas e refogadas (temperar com pouco azeite, sal e vinagre)
- 1 fonte de carboidrato (arroz integral, feijão, mandioquinha, batata doce, macarrão integral, etc.)
- 1 fonte de proteína (animal ou vegetal)



LANCHE DA TARDE

- Salada de frutas (2 frutas) + 1 c. chá de chia/linhaça
OU 1 iogurte desnatado/zero gordura + 2 c. chá de farelo de aveia

JANTAR

- Sempre bastante salada crua e legumes/verduras cozidas e refogadas (temperar com pouco azeite, sal e vitangre)
- Metade do carboidrato do almoço (evitar arroz e feijão à noite - prefira mais raízes como mandioquinha, batata doce, inhame, mandioca)
- 1 fonte de proteína (animal ou vegetal)



CEIA

- 1 xícara de chá (camomila, erva doce, hortelã)
- Mix de nuts OU 1 fruta (frutas permitidas à noite: 1/4 abacate, 1 xícara de morangos ou frutas vermelhas ou 1 maçã ou 1 kiwi)