

Cardápio Exemplo 2005 - Modelo Refeições - Detalhada



Exemplo De Cardápio

TOTAL DE INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - CONSIDERANDO A PRIMEIRA OPÇÃO DE CADA REFEIÇÃO

KCAL	CARBOIDRATO (g)	PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	FIBRAS (g)	SÓDIO (mg)
1495,2	174,6 (47%)	106,5 (28%)	41,2 (25%)	36,2	812,7

Mantenha-se hidratado! Beba de 2,1 litros (2079ml) a 2,5 litros (2541ml) de água durante o dia.

REFEIÇÃO 1 - CAFÉ DA MANHA

OPÇÃO 1

KCAL	CARBOIDRATO (g)	PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	FIBRAS (g)	SÓDIO (mg)
341,6	39 (46%)	21,2 (25%)	11,2 (30%)	2,5	159,1

ITEM ALIMENTOS

- 1 Café Preto Sem Açúcar (200ml) - KCAL: 0
- 2 Pão De Forma Fatiado (60g ± 2 Unidades) - KCAL: 149,2 - Carbo: 26,5g - Proteína: 7,2g - Gordura: 1,6g - Fibras: 1,5g - Sódio: 13,2mg
- 3 Ovo Cozido (100g ± 2 Unidades) - KCAL: 141,1 - Carbo: 0,6g - Proteína: 13,3g - Gordura: 9,5g - Sódio: 145,9mg
- 4 Banana Nanica / Caturra (50g) - KCAL: 51,3 - Carbo: 11,9g - Proteína: 0,7g - Gordura: 0,1g - Fibras: 1g

OPÇÃO 2

KCAL	CARBOIDRATO (g)	PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	FIBRAS (g)	SÓDIO (mg)
366,2 (+ 24,6)	41,6 (45%) (- 1%)	18,9 (21%) (- 4%)	13,8 (34%) (+ 4%)	6,5 (+ 4)	433,7 (+ 274,6)

ITEM ALIMENTOS

- 1 Café Preto Sem Açúcar (200ml) - KCAL: 0
- 2 Pão De Forma Integral Fatiado (60g ± 2 Unidades) - KCAL: 162,6 - Carbo: 30g - Proteína: 5,7g - Gordura: 2,2g - Fibras: 4,1g - Sódio: 303,7mg
- 3 Ovo Mexido (100g ± 2 Unidades) - KCAL: 151,8 - Carbo: 1,2g - Proteína: 12g - Gordura: 11g - Sódio: 130mg
- 4 Kiwi (90g) - KCAL: 51,8 - Carbo: 10,4g - Proteína: 1,2g - Gordura: 0,6g - Fibras: 2,4g

REFEIÇÃO 2 - LANCHE DA MANHA

OPÇÃO 1

KCAL	CARBOIDRATO (g)	PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	FIBRAS (g)	SÓDIO (mg)
194,8	27 (55%)	4,6 (9%)	7,6 (35%)	3,9	0,2

ITEM ALIMENTOS

- 1 Banana Nanica / Caturra (100g) - KCAL: 101,7 - Carbo: 23,8g - Proteína: 1,4g - Gordura: 0,1g - Fibras: 2g
- 2 Amêndoa (15g ± 7,5 Unidades) - KCAL: 93,1 - Carbo: 3,2g - Proteína: 3,2g - Gordura: 7,5g - Fibras: 1,9g - Sódio: 0,2mg

OPÇÃO 2

KCAL	CARBOIDRATO (g)	PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	FIBRAS (g)	SÓDIO (mg)
193,7 (- 1,1)	26,3 (54%) (- 1%)	4,8 (10%) (+ 1%)	7,7 (36%) (+ 1%)	5,5 (+ 1,6)	6,7 (+ 6,5)

ITEM ALIMENTOS

- 1 Mamão Formosa (200g) - KCAL: 100,6 - Carbo: 23,1g - Proteína: 1,6g - Gordura: 0,2g - Fibras: 3,6g - Sódio: 6,5mg
- 2 Amêndoa (15g ± 7,5 Unidades) - KCAL: 93,1 - Carbo: 3,2g - Proteína: 3,2g - Gordura: 7,5g - Fibras: 1,9g - Sódio: 0,2mg

OPÇÃO 3

KCAL	CARBOIDRATO (g)	PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	FIBRAS (g)	SÓDIO (mg)
188,8 (- 6)	27,6 (58%) (+ 3%)	4,3 (9%)	6,8 (32%) (- 3%)	4,1 (+ 0,2)	8,3 (+ 8,1)

ITEM ALIMENTOS

- Mamão Formosa (200g) - KCAL: 100,6 - Carbo: 23,1g - Proteína: 1,6g - Gordura: 0,2g - Fibras: 3,6g - Sódio: 6,5mg
- Castanha De Caju (15g ± 6 Unidades) - KCAL: 88,2 - Carbo: 4,5g - Proteína: 2,7g - Gordura: 6,6g - Fibras: 0,5g - Sódio: 1,8mg

REFEIÇÃO 3 - ALMOÇO

OPÇÃO 1

KCAL	CARBOIDRATO (g)	PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	FIBRAS (g)	SÓDIO (mg)
405,5	47,7 (47%)	35,9 (35%)	7,9 (18%)	24,9	132,7

ITEM ALIMENTOS

- Feijão Preto Cozido (260g) - KCAL: 204,6 - Carbo: 36,4g - Proteína: 11,6g - Gordura: 1,4g - Fibras: 21,8g - Sódio: 4,8mg
- Carne De Frango - Filé De Peito À Milanese (80g) - KCAL: 171 - Carbo: 6g - Proteína: 22,8g - Gordura: 6,2g - Fibras: 0,9g - Sódio: 97,9mg
- Salada A Vontade (150g) - KCAL: 29,9 - Carbo: 5,3g - Proteína: 1,5g - Gordura: 0,3g - Fibras: 2,2g - Sódio: 30mg

OPÇÃO 2

KCAL	CARBOIDRATO (g)	PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	FIBRAS (g)	SÓDIO (mg)
398,5 (- 7)	53,2 (53%) (+ 6%)	39,9 (40%) (+ 5%)	2,9 (7%) (- 11%)	7,9 (- 17)	135 (+ 2,3)

ITEM ALIMENTOS

- Batata Doce Cozida (260g) - KCAL: 200,2 - Carbo: 47,9g - Proteína: 1,7g - Gordura: 0,2g - Fibras: 5,7g - Sódio: 7mg
- Peixe - Filé De Tilápia Grelhado (140g) - KCAL: 168,4 - Proteína: 36,7g - Gordura: 2,4g - Sódio: 98mg
- Salada A Vontade (150g) - KCAL: 29,9 - Carbo: 5,3g - Proteína: 1,5g - Gordura: 0,3g - Fibras: 2,2g - Sódio: 30mg

REFEIÇÃO 4 - CAFÉ DA TARDE

KCAL	CARBOIDRATO (g)	PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	FIBRAS (g)	SÓDIO (mg)
207,7	18,1 (35%)	12,9 (25%)	9,3 (40%)	1,8	129,9

ITEM ALIMENTOS

- logurte Natural Integral (250g) - KCAL: 128 - Carbo: 4,8g - Proteína: 10,1g - Gordura: 7,6g - Sódio: 129mg
- Aveia Em FLOCOS (20g) - KCAL: 79,7 - Carbo: 13,3g - Proteína: 2,8g - Gordura: 1,7g - Fibras: 1,8g - Sódio: 0,9mg

REFEIÇÃO 5 - JANTAR

KCAL	CARBOIDRATO (g)	PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	FIBRAS (g)	SÓDIO (mg)
240	27,8 (46%)	21,4 (36%)	4,8 (18%)	3,1	240,8

ITEM ALIMENTOS

- Ovo Cozido (50g ± 1 Unidade) - KCAL: 69,9 - Carbo: 0,3g - Proteína: 6,6g - Gordura: 4,7g - Sódio: 73mg
- Ovo - Apenas A Clara Cozida (90g ± 3 Unidades) - KCAL: 49,3 - Proteína: 12,1g - Gordura: 0,1g - Sódio: 162,5mg
- Batata Inglesa Cozida (230g) - KCAL: 120,8 - Carbo: 27,5g - Proteína: 2,7g - Fibras: 3,1g - Sódio: 5,3mg

REFEIÇÃO 6 - CEIA

KCAL	CARBOIDRATO (g)	PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	FIBRAS (g)	SÓDIO (mg)
105,6	15 (57%)	10,5 (40%)	0,4 (3%)	0	150

ITEM ALIMENTOS

- Leite Desnatado (300ml) - KCAL: 105,6 - Carbo: 15g - Proteína: 10,5g - Gordura: 0,4g - Sódio: 150mg

TOTAL DE ALIMENTOS UTILIZADOS - CONSIDERANDO A PRIMEIRA OPÇÃO DE CADA REFEIÇÃO

ITEM	ALIMENTOS
1	Amêndoa (15g ± 7,5 Unidades)
2	Aveia Em Flocos (20g)
3	Banana Nanica / Caturra (150g)
4	Batata Inglesa Cozida (230g)
5	Café Preto Sem Açúcar (200ml)
6	Carne De Frango - Filé De Peito À Milanese (80g)
7	Feijão Preto Cozido (260g)
8	Iogurte Natural Integral (250g)
9	Leite Desnatado (300ml)
10	Ovo - Apenas A Clara Cozida (90g ± 3 Unidades)
11	Ovo Cozido (150g ± 3 Unidades)
12	Pão De Forma Fatiado (60g ± 2 Unidades)
13	Salada A Vontade (150g)