

Cardápio Exemplo 2016 - Modelo Refeições - Simples



Exemplo De Prescrição Alimentar

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

KCAL	CARBOIDRATO (g)	PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	FIBRAS (g)	SÓDIO (mg)
1512,7	194,4 (51%)	90,4 (24%)	41,5 (25%)	20,7	1146,7

Mantenha-se hidratado! Beba aproximadamente 2,2 litros (2190ml) de água durante o dia.

REFEIÇÃO 1 - CAFÉ DA MANHA

ITEM	ALIMENTOS
1	Café Preto Sem Açúcar (200ml)
2	Pão Francês (60g ± 1 Unidade)
3	Ovo Mexido (100g ± 2 Unidades)
4	Morango (150g)

REFEIÇÃO 2 - LANCHE DA MANHA

ITEM	ALIMENTOS
1	Banana Nanica / Caturra (100g)
2	Amêndoa (15g ± 7,5 Unidades)

REFEIÇÃO 3 - ALMOÇO

OPÇÃO 1

ITEM	ALIMENTOS
1	Arroz Integral Cozido (160g)
2	Carne De Frango - Filé De Peito À Milanese (80g)
3	Salada A Vontade (150g)

OPÇÃO 2

ITEM	ALIMENTOS
1	Batata Doce Cozida (260g)
2	Carne De Frango - Filé De Peito Sem Pele Grelhado (110g)
3	Salada A Vontade (150g)

REFEIÇÃO 4 - CAFÉ DA TARDE

OPÇÃO 1

ITEM	ALIMENTOS
1	Iogurte Natural Desnatado (300g)
2	Aveia Em Flocos (20g)

OPÇÃO 2

ITEM	ALIMENTOS
1	logurte Natural Integral (250g)
2	Biscoito De Arroz (20g ± 8 Unidades)

OPÇÃO 3

ITEM	ALIMENTOS
1	logurte Natural Integral (250g)
2	Biscoito De Arroz (20g ± 8 Unidades)

REFEIÇÃO 5 - JANTAR

ITEM	ALIMENTOS
1	Ovo Cozido (50g ± 1 Unidade)
2	Ovo - Apenas A Clara Cozida (90g ± 3 Unidades)
3	Batata Doce Cozida (160g)

REFEIÇÃO 6 - CEIA

ITEM	ALIMENTOS
1	Leite Integral (160ml)

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

ITEM	ALIMENTOS
1	Amêndoa (15g ± 7,5 Unidades)
2	Arroz Integral Cozido (160g)
3	Aveia Em Flocos (20g)
4	Banana Nanica / Caturra (100g)
5	Batata Doce Cozida (160g)
6	Café Preto Sem Açúcar (200ml)
7	Carne De Frango - Filé De Peito À Milanese (80g)
8	logurte Natural Desnatado (300g)
9	Leite Integral (160ml)
10	Morango (150g)
11	Ovo - Apenas A Clara Cozida (90g ± 3 Unidades)
12	Ovo Cozido (50g ± 1 Unidade)
13	Ovo Mexido (100g ± 2 Unidades)
14	Pão Francês (60g ± 1 Unidade)
15	Salada A Vontade (150g)