

Cardápio Exemplo 2019 - Modelo Dietas - Simples



Exemplo De Prescrição Alimentar

TOTAL DE INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - CARDÁPIO

KCAL	CARBOIDRATO (g)	PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	FIBRAS (g)	SÓDIO (mg)
1489,5	182,3 (49%)	120,1 (32%)	31,1 (19%)	34	913

CARDÁPIO - REFEIÇÃO 1 - CAFÉ DA MANHA

ITEM	ALIMENTOS
1	Chá Mate Sem Açúcar (200ml)
2	Pão De Forma Fatiado (60g ± 2 Unidades)
3	Ovo Mexido (100g ± 2 Unidades)
4	Uva Itália (80g)

CARDÁPIO - REFEIÇÃO 2 - LANCHE DA MANHA

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

CARDÁPIO - REFEIÇÃO 3 - ALMOÇO

ITEM	ALIMENTOS
1	Feijão Carioca Cozido (260g)
2	Peixe - Filé De Tilápia Grelhado (140g)
3	Salada A Vontade (150g)

CARDÁPIO - REFEIÇÃO 4 - CAFÉ DA TARDE

ITEM	ALIMENTOS
1	Iogurte Natural Desnatado (300g)
2	Biscoito De Arroz (20g ± 8 Unidades)

CARDÁPIO - REFEIÇÃO 5 - JANTAR

ITEM	ALIMENTOS
1	Ovo Cozido (50g ± 1 Unidade)
2	Ovo - Apenas A Clara Cozida (90g ± 3 Unidades)
3	Batata Inglesa Cozida (230g)

CARDÁPIO - REFEIÇÃO 6 - CEIA

ITEM	ALIMENTOS
1	Leite Desnatado (300ml)

TOTAL DE ALIMENTOS UTILIZADOS PARA CARDÁPIO

ITEM	ALIMENTOS
1	Amêndoa (15g ± 7,5 Unidades)

2	Banana Nanica / Caturra (100g)
3	Batata Inglesa Cozida (230g)
4	Biscoito De Arroz (20g ± 8 Unidades)
5	Chá Mate Sem Açucar (200ml)
6	Feijão Carioca Cozido (260g)
7	Iogurte Natural Desnatado (300g)
8	Leite Desnatado (300ml)
9	Ovo - Apenas A Clara Cozida (90g ± 3 Unidades)
10	Ovo Cozido (50g ± 1 Unidade)
11	Ovo Mexido (100g ± 2 Unidades)
12	Pão De Forma Fatiado (60g ± 2 Unidades)
13	Peixe - Filé De Tilápia Grelhado (140g)
14	Salada A Vontade (150g)
15	Uva Itália (80g)

OPÇÕES DE CAFÉ DA MANHA

OPÇÃO 1

ITEM	ALIMENTOS
1	Chá Mate Sem Açucar (200ml)
2	Pão De Forma Fatiado (60g ± 2 Unidades)
3	Ovo Cozido (100g ± 2 Unidades)
4	Mamão Formosa (100g)

OPÇÃO 2

ITEM	ALIMENTOS
1	Chá Mate Sem Açucar (200ml)
2	Pão Francês (60g ± 1 Unidade)
3	Ovo Cozido (100g ± 2 Unidades)
4	Melão (150g)