

# Cardápio Exemplo 2028 - Modelo Dietas - Detalhada



## Exemplo De Dieta

### TOTAL DE INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - CARDÁPIO

KCAL	CARBOIDRATO (g)	PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	FIBRAS (g)	SÓDIO (mg)
1492,5	172,9 (46%)	114,5 (31%)	38,1 (23%)	37,2	819,6

### CARDÁPIO - REFEIÇÃO 1 - CAFÉ DA MANHA

KCAL	CARBOIDRATO (g)	PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	FIBRAS (g)	SÓDIO (mg)
354,7	40 (45%)	20,1 (23%)	12,7 (32%)	2,5	143,2

#### ITEM ALIMENTOS

- 1 Chá Mate 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 Mexido (100g ± 2 Unidades) - KCAL: 151,8 - Carbo: 1,2g - Proteína: 12g - Gordura: 11g - Sódio: 130mg
- 4 Abacaxi (100g) - KCAL: 53,7 - Carbo: 12,3g - Proteína: 0,9g - Gordura: 0,1g - Fibras: 1g

### CARDÁPIO - REFEIÇÃO 2 - LANCHE DA MANHA

KCAL	CARBOIDRATO (g)	PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	FIBRAS (g)	SÓDIO (mg)
188,1	25,6 (54%)	4,1 (9%)	7,7 (37%)	6,7	0,2

#### ITEM ALIMENTOS

- 1 Pera Williams (160g) - KCAL: 95 - Carbo: 22,4g - Proteína: 0,9g - Gordura: 0,2g - Fibras: 4,8g
- 2 Amêndoa (15g ± 7,5 Unidades) - KCAL: 93,1 - Carbo: 3,2g - Proteína: 3,2g - Gordura: 7,5g - Fibras: 1,9g - Sódio: 0,2mg

### CARDÁPIO - REFEIÇÃO 3 - ALMOÇO

KCAL	CARBOIDRATO (g)	PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	FIBRAS (g)	SÓDIO (mg)
399,6	41,7 (42%)	48,3 (48%)	4,4 (10%)	24	90,1

#### ITEM ALIMENTOS

- 1 Feijão Preto Cozido (260g) - KCAL: 204,6 - Carbo: 36,4g - Proteína: 11,6g - Gordura: 1,4g - Fibras: 21,8g - Sódio: 4,8mg
- 2 Carne De Frango - Filé De Peito Sem Pele Grelhado (110g) - KCAL: 165,1 - Proteína: 35,2g - Gordura: 2,7g - Sódio: 55,3mg
- 3 Salada A Vontade (150g) - KCAL: 29,9 - Carbo: 5,3g - Proteína: 1,5g - Gordura: 0,3g - Fibras: 2,2g - Sódio: 30mg

### CARDÁPIO - REFEIÇÃO 4 - CAFÉ DA TARDE

KCAL	CARBOIDRATO (g)	PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	FIBRAS (g)	SÓDIO (mg)
202,4	20,8 (41%)	11,8 (23%)	8 (36%)	0,5	196,3

#### ITEM ALIMENTOS

- 1 Iogurte Natural Integral (250g) - KCAL: 128 - Carbo: 4,8g - Proteína: 10,1g - Gordura: 7,6g - Sódio: 129mg
- 2 Biscoito De Arroz (20g ± 8 Unidades) - KCAL: 74,4 - Carbo: 16g - Proteína: 1,7g - Gordura: 0,4g - Fibras: 0,5g - Sódio: 67,3mg

### CARDÁPIO - REFEIÇÃO 5 - JANTAR

KCAL	CARBOIDRATO (g)	PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	FIBRAS (g)	SÓDIO (mg)
242,1	29,8 (49%)	19,7 (33%)	4,9 (18%)	3,5	239,8

#### ITEM ALIMENTOS

- 1 Ovo Cozido (50g ± 1 Unidade) - KCAL: 69,9 - Carbo: 0,3g - Proteína: 6,6g - Gordura: 4,7g - Sódio: 73mg

2 Ovo - Apenas A Clara Cozida (90g ± 3 Unidades) - KCAL: 49,3 - Proteína: 12,1g - Gordura: 0,1g - Sódio: 162,5mg

3 Batata Doce Cozida (160g) - KCAL: 122,9 - Carbo: 29,5g - Proteína: 1g - Gordura: 0,1g - Fibras: 3,5g - Sódio: 4,3mg

#### CARDÁPIO - 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

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

#### TOTAL DE ALIMENTOS UTILIZADOS PARA CARDÁPIO

#### ITEM ALIMENTOS

1 Abacaxi (100g)

2 Amêndoa (15g ± 7,5 Unidades)

3 Batata Doce Cozida (160g)

4 Biscoito De Arroz (20g ± 8 Unidades)

5 Carne De Frango - Filé De Peito Sem Pele Grelhado (110g)

6 Chá Mate Sem Açúcar (200ml)

7 Feijão Preto Cozido (260g)

8 Iogurte Natural Integral (250g)

9 Leite Desnatado (300ml)

10 Ovo - Apenas A Clara Cozida (90g ± 2 Unidades)

11 Ovo Cozido (50g ± 1 Unidade)

12 Ovo Mexido (100g ± 2 Unidades)

13 Pão De Forma Fatiado (60g ± 2 Unidades)

14 Pera Williams (160g)

15 Salada A Vontade (150g)

#### OPÇÕES DE CAFÉ DA MANHA

##### OPÇÃO 1

KCAL	CARBOIDRATO (g)	PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	FIBRAS (g)	SÓDIO (mg)
351,5	41,5 (47%)	19,6 (22%)	11,9 (30%)	4,8	449,6

#### ITEM ALIMENTOS

1 Chá Mate 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 Cozido (100g ± 2 Unidades) - KCAL: 141,1 - Carbo: 0,6g - Proteína: 13,3g - Gordura: 9,5g - Sódio: 145,9mg

4 Uva Itália (80g) - KCAL: 47,8 - Carbo: 10,9g - Proteína: 0,6g - Gordura: 0,2g - Fibras: 0,7g

##### OPÇÃO 2

KCAL	CARBOIDRATO (g)	PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	FIBRAS (g)	SÓDIO (mg)
351,5	37,9 (43%)	20,5 (23%)	13,1 (34%)	4,1	143,2

#### 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 Mexido (100g ± 2 Unidades) - KCAL: 151,8 - Carbo: 1,2g - Proteína: 12g - Gordura: 11g - Sódio: 130mg

4 Morango (150g) - KCAL: 50,5 - Carbo: 10,2g - Proteína: 1,3g - Gordura: 0,5g - Fibras: 2,6g

#### OPÇÕES DE LANCHE DA MANHA

##### OPÇÃO 1

KCAL	CARBOIDRATO (g)	PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	FIBRAS (g)	SÓDIO (mg)
150,6	25,6 (68%)	2,6 (7%)	4,2 (25%)	4	33,5

#### ITEM ALIMENTOS

1 Melão (300g) - KCAL: 98,4 - Carbo: 22,6g - Proteína: 2g - Fibras: 0,8g - Sódio: 33,5mg

2 Abacate (50g) - KCAL: 52,2 - Carbo: 3g - Proteína: 0,6g - Gordura: 4,2g - Fibras: 3,2g

## OPÇÃO 2

KCAL	CARBOIDRATO (g)	PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	FIBRAS (g)	SÓDIO (mg)
150,6	25,6 (68%)	2,6 (7%)	4,2 (25%)	4	33,5

## ITEM ALIMENTOS

- Melão (300g) - KCAL: 98,4 - Carbo: 22,6g - Proteína: 2g - Fibras: 0,8g - Sódio: 33,5mg
- Abacate (50g) - KCAL: 52,2 - Carbo: 3g - Proteína: 0,6g - Gordura: 4,2g - Fibras: 3,2g

## OPÇÃO 3

KCAL	CARBOIDRATO (g)	PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	FIBRAS (g)	SÓDIO (mg)
194	23,7 (49%)	5,9 (12%)	8,4 (39%)	7,1	0,2

## ITEM ALIMENTOS

- Morango (300g) - KCAL: 100,9 - Carbo: 20,5g - Proteína: 2,7g - Gordura: 0,9g - Fibras: 5,2g
- Amêndoa (15g ± 7,5 Unidades) - KCAL: 93,1 - Carbo: 3,2g - Proteína: 3,2g - Gordura: 7,5g - Fibras: 1,9g - Sódio: 0,2mg

## OPÇÕES DE CAFÉ DA TARDE

## OPÇÃO 1

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

- Iogurte 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

## OPÇÃO 2

KCAL	CARBOIDRATO (g)	PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	FIBRAS (g)	SÓDIO (mg)
198,6	33,3 (67%)	13,2 (27%)	1,4 (6%)	0,5	246,2

## ITEM ALIMENTOS

- Iogurte Natural Desnatado (300g) - KCAL: 124,2 - Carbo: 17,3g - Proteína: 11,5g - Gordura: 1g - Sódio: 178,9mg
- Biscoito De Arroz (20g ± 8 Unidades) - KCAL: 74,4 - Carbo: 16g - Proteína: 1,7g - Gordura: 0,4g - Fibras: 0,5g - Sódio: 67,3mg

## OPÇÕES DE JANTAR

## OPÇÃO 1

KCAL	CARBOIDRATO (g)	PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	FIBRAS (g)	SÓDIO (mg)
242,1	29,8 (49%)	19,7 (33%)	4,9 (18%)	3,5	239,8

## 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 Doce Cozida (160g) - KCAL: 122,9 - Carbo: 29,5g - Proteína: 1g - Gordura: 0,1g - Fibras: 3,5g - Sódio: 4,3mg

## OPÇÃO 2

KCAL	CARBOIDRATO (g)	PROTEÍNA (g)	GORDURA (g)	FIBRAS (g)	SÓDIO (mg)
242,1	29,8 (49%)	19,7 (33%)	4,9 (18%)	3,5	239,8

## 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 Doce Cozida (160g) - KCAL: 122,9 - Carbo: 29,5g - Proteína: 1g - Gordura: 0,1g - Fibras: 3,5g - Sódio: 4,3mg