

Refeições	Alimentos	Quantidade	Substituições
PEQUENO – ALMOÇO	café	1 chávena	1 chávena de chá
	leite desnatado	1 copo (240 ml)	2 iogurtes naturais sem açúcar ou 2 iogurtes de aromas ou 1 iogurte com pedaços de fruta ou 1 unidade de “leite” de soja ou 1 queijo fresco pequeno ou 1 fatia de queijo flamengo
	pão de mistura	1 fatia	½ pão de mistura ou integral ou 2 bolachas tipo água e sal ou integrais ou 5 cds de cereais
	manteiga magra	1 colher de chá	1 colher de chá de margarina ou 1 cháv. de café de frutos oleaginosos (nozes, pinhões, amendoins, amêndoas, avelãs,...)
MEIO DA MANHÃ	tostas	2 médias	2 bolachas tipo água e sal ou integrais ou Maria
	fruta	1 unidade ou 1 fatia ou sumo (¾ de cháv. almoçad.)	laranja, abacaxi, banana, melancia, melão, uva, figo, ameixa, pêsego, morango, maçã, pêra, kiwi e clementina
ALMOÇO E JANTAR	salada crua	1 cháv. almoçad., temperada com azeite, limão e sal	alface, agrião, tomate, escarola, pepino, acelga, repolho, pimento, rabanete, espinafres, cogumelos, cebola
	legumes cozidos	1 cháv. almoçad.	sopa ou chuchu, couve, nabo, cenoura, beterraba, brócolos, couve-flor, beringela, espargos, feijão-verde
	arroz cozido	5 cds	5 cds de massa cozida ou 2 batatas e meia cozidas ou 5 cds de puré de batata ou 7 cds de feijão ou grão ou 12 cds de favas, ervilhas ou milho
	carnes magras	1 porção media (120 gr)	vaca, porco, frango, peru, peixes, moluscos ou 2 ovos cozidos
	azeite	1 colher de chá e meia	1 colher de chá e meia de óleo vegetal ou 1 colher de chá e meia de maionese
	fruta	1 unidade ou 1 fatia ou sumo (¾ de cháv. almoçad.)	qualquer das acima
LANCHE	iogurte com pedaços de fruta	1 unidade líquida	2 iogurtes naturais sem açúcar ou 2 iogurtes de aromas ou 1 copo (240 ml) de

DA TARDE			leite desnatado ou 1 unidade de “leite” de soja ou 1 queijo fresco pequeno ou 1 fatia de queijo flamengo
	bolachas integrais	4 unidades	4 bolachas do tipo água e sal ou Maria ou 4 tostas ou 10 cds de cereais
CEIA	leite desnatado	1 copo (120 ml)	1 iogurte natural sem açúcar ou 1 iogurte de aromas ou ½ unidade (120ml) de “leite” de soja ou ½ queijo fresco pequeno ou ½ fatia de queijo flamengo
	bolacha tipo água e sal	2 unidades	2 tostas médias ou 2 bolachas integrais ou Maria
	manteiga magra	½ colher de chá	½ colher de chá de margarina

Observações:

cds – Colher de sopa / cháv. almoçad. – Chávena almoçadeira / gr – Gramas / ml – Mililitro

RECOMENDAÇÕES:

- 1- Iniciar as refeições principais com uma sopa ou uma salada fresca.
- 2- Ingerir de 2,0 a 3,0 litros de água por dia.
- 3- Temperar as saladas com sumo de limão, azeite e sal.
- 4- Desperdiçar os molhos dos cozinhados, que são ricos em gordura.
- 5- Retirar sempre que possível as gorduras visíveis e a pele das aves.
- 6- Comer devagar para saborear e mastigar bem os alimentos.
- 7- Utilizar preparações grelhadas, cozidas, assadas, guisadas ou refogadas.
- 8- Praticar, pelo menos, 1 hora de exercício físico por dia.

ALIMENTOS A SEREM EVITADOS:

Açúcar e mel, refrigerantes, gelados, doces, banha de porco, carnes gordas, fritos, bebidas alcoólicas.

As orientações nutricionais são apenas exemplos de uma alimentação adequada, e não substituem a necessidade de um acompanhamento nutricional personalizado.

Alexandre Fernandes – Lic. em Nutrição e Eng^a Alimentar / Terapeuta / Autor

Consulte – www.bemnutrir.com

Facebook: bemnutrir

Canal Youtube: Alexandre Fernandes bemnutrir