



Dr. Mário Luiz Brusque

CRM 117208

Telefones:

Santo André: **4436.2913** Alphaville: **2151.5805**

## ~ *Dieta 1800 Calorias*

### **Café da manhã**

1 copo de leite desnatado com 1 colher (sopa) rasa de achocolatado diet  
½ pão francês  
1 colher (chá) de requeijão light  
½ mamão papaia

### **Lanche da Manhã**

1 taça de gelatina diet

### **Almoço**

4 colheres (sopa) de arroz branco  
1 concha média de feijão  
1 bife médio  
4 colheres (sopa) de cenoura e vagem refogados  
Salada: 1 prato (sobremesa) de acelga e beterraba ralada, temperada com azeite, sal e limão  
1 banana

### **Lanche da Tarde**

1 pote de iogurte diet ou 1 copo de leite desnatado com café sem açúcar, com adoçante  
3 unidades de mini pão de queijo ou ½ pão francês ou 1 fatia pão tipo forma

### **Jantar**

½ prato raso de macarrão ao sugo com 1 colher (sopa) de queijo ralado  
2 salsichas de frango  
Salada: 1 prato (sobremesa) de escarola, tomate e pepino, temperada com azeite, sal e limão  
1 pêra

### **Lanche da Noite**

1 xícara de chá com adoçante  
1 fatia de pão de aveia ou 3 bolachas água e sal ou 3 bolachas tipo “maisena”  
1 colher (chá) de geléia diet

### **Substituições Equivalentes**

\*c.s. – colher de sopa | \*\*un. pequena – unidade pequena | \*\*\*un. grande – unidade grande | \*\*\*\*col. servir – colher de servir



Dr. Mário Luiz Brusque

CRM 117208

Telefones:

Santo André: **4436.2913** Alphaville: **2151.5805**

*Grupo dos pães, massas, tubérculos*

**Alimentos – 1.800**

Arroz Integral – 5 c.s.\*

Batata cozida – 1 un. gr.\*\*\*

Batatas palito fritas – 1 ½ col. servir\*\*\*

Batata tipo “sauté” – 1 col. servir

Purê de batatas – 1 ½ col. servir

Macarrão com molho branco – 3 c.s.

Pão tipo forma integral – 2 fatia

Pão de batata – 1 un.

Pão de centeio – 2 fatia

Pão de queijo minas grande – 1 un.

Pão tipo bisnaguinha – 3 un.

Torrada – 4 un.

Torrada de glúten – 4 un.

*Grupo carnes, leguminosas*

**Alimentos – 1.800**

Sobrecoxa de frango asa sem pele – 1 un.

Filé de Frango – 1 un.

Peito de peru – 5 fatias

Salmão grelhado – 100 gramas

Hambúrguer – 1 un.

Lentilha – 2 c.s.

Grão de bico – 3 c.s.

*Grupo das frutas*

**Alimentos – 1.800**

Abacaxi – 1 fatia

Ameixa vermelha – 2 un.

Caqui – 1 un.

Figo – 1 ½ un.

Fruta do conde – ½ un.

Goiaba – 1 un.

Kiwi – 1 ½ un.

Laranja pêra – 1 un.



Dr. Mário Luiz Brusque

CRM 117208

Telefones:

Santo André: **4436.2913**    Alphaville: **2151.5805**

*As substituições na tabela são referentes ao desjejum, almoço e jantar.*

*Os textos publicados no site têm o objetivo de informar e não substituem a consulta médica.*