



Dr. Mário Luiz Brusque

CRM 117208

Telefones:

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

~ *Dieta 2000 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

1 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 – 2.000

Arroz Integral – 6 c.s.

Batata cozida – 1 un. gr.

Batatas palito fritas – 2 col. servir

Batata tipo “sauté” – 1 ½ col. servir

Purê de batatas – 2 col. servir

Macarrão com molho branco – 4 c.s.

Pão tipo forma integral – 2 fatias

Pão de batata – 1 un.

Pão de centeio – 2 fatias

Pão de queijo minas grande – 1 un.

Pão tipo bisnaguinha – 3 un.

Torrada – 4 un.

Torrada de glúten – 4 un.

Grupo carnes, leguminosas

Alimentos – 2.000

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 – 2.000

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.