

## DIETA DE 1000 KCAL

### PEQUENO –ALMOÇO

- Leite magro ou meio gordo (200 cm<sup>3</sup>) simples ou com café, ou 2 iogurtes magros de 35 g, ou 35 g de queijo flamengo ou 100 g de queijo magro.
- Acrescentar ainda: pão (20 g) ou 2 torradas ou 3 bolachas Maria.

### MEIO DA MANHÃ

- Fruta. Uma peça de 100 g que pode ser: maçã, pera, laranja, pêssego, kiwi ou 150 g de melão ou melancia ou 50 g de uvas.

### ALMOÇO

#### Primeiro prato

- Escolher uma ração de verduras de entre as seguintes:
  - 300 g (peso limpo e cru) de acelga, espinafres, couve-flor, couve, lombardo, espargos, cogumelos, feijão verde, alho-francês, rabanete, tomate, pimento, abobrinha, pepino, escarola, endívia, alface, beringela.
  - ou com 150 g (peso em cru) cenoura, alcachofra, cebola ou beterraba.
  - ou com salada de verduras em quantidade livre com várias das seguintes: tomate, alface, escarola, pepino, espargos, cogumelos, aipo e rabanete.
- Acrescente às verduras uma porção dos seguintes alimentos (pode substituir por 40 g de pão):
  - 100 g de batatas (peso em cru) ou 80 g de ervilhas frescas ou 30 g de massa ou 30 g de arroz ou 40 g de legumes (grão, feijão ou lentilhas).

#### Segundo prato

- Escolha uma porção dos seguintes alimentos:
  - peixe branco (150 g) ou peixe azul (100 g)
  - carne de frango, peru ou coelho (120 g) ou carne de novilho ou vaca (100 g)

### SOBREMESA

- Fruta. Uma peça de 100 g a escolher entre maçã, pera, laranja, pêssego, kiwi ou 150 g de melão ou melancia ou 50 g de uvas
- Pão para o almoço: 20 g

### LANCHE

- Leite magro (100 cm<sup>3</sup>) simples ou com café, ou 1 iogurte magro ou 20 g de queijo de flamengo ou 50 g de queijo magro

### JANTAR

- Igual ao almoço, mas com metade da carne ou peixe ou metade das batatas ou seu equivalente
- Azeite para todo o dia: 20 cm<sup>3</sup> (2 colheres de sopa)

