

DIETA DE 1500 KCAL

PEQUENO – ALMOÇO

- Leite magro (200 cm³) simples ou com café, ou 2 iogurtes magros ou 35 g de queijo flamengo ou 100 g de queijo magro
- Acrescente pão (30 g) ou 3 torradas ou 5 bolachas Maria

MEIO DA MANHÃ

- Fruta. Uma peça de 100 g a escolher entre maçã, pera, laranja, pêssago, kiwi ou 150 g de melão ou melancia ou 50 g de uvas
- Pode substituir a fruta por um pequeno lanche: pão (50 g) com 20 g de atum sem óleo, queijo flamengo ou fiambre de frango ou pato

ALMOÇO

Primeiro prato

- Escolha uma porção de verduras entre as seguintes:
 - 300 g de alface, aipo, beringela, brócolos, abóbora, cogumelos, couve, ervilha, espargos, espinafres, acelga, pepino, pimento, rabanete, tomate, grelos, couve-flor
 - ou com 200 g de agrião, cebolinho, feijão verde, nabo, alho-porro
 - ou com 100 g de alcachofra, cebola, couve de Bruxelas, beterraba, cenoura
- Acrescente às verduras uma porção dos seguintes alimentos (pode substituir por 40 g de pão branco ou integral):
 - 120 g de ervilhas ou feijão fresco
 - 100 g de batatas ou batata-doce
 - 40 g de grão-de-bico, feijão seco, lentilhas, batatas fritas caseiras
 - 30 g de arroz, massa (macarrão, esparguete, cotovelinhos, etc.), farinha, pão torrado, puré de batata (comercial)

Segundo prato

- Escolha uma porção dos seguintes alimentos:
 - 100 g de carne magra (sem gordura) como novilho ou boi magro ou 120 g de galinha sem pele, peito de pato, coelho, lebre, caça
 - ou com 150 g de peixe branco ou 100 g de peixe azul
 - ou com 1-2 ovos

SOBREMESA

- Fruta. Uma porção a escolher entre:
 - 300 g de melão ou melancia
 - 150 g de framboesa, morangos, damasco, ameixas, tangerina, ananás natural
 - 120 g de maçã, pera, pêssago
 - 75 g de cerejas, banana, nêspira, uvas
- Pão para o almoço e a ceia: 20 g em cada um

LANCHE

- Leite magro (100 cm³) simples ou com café ou 1 iogurte magro ou 20 g de queijo flamengo ou 50 g de queijo magro. Mais uma peça de fruta.
- Azeite para todo o dia: 30 cm³ (3 colheres de sopa)