

1500KCAL

Hidratos de Carbono

40%

150g

Proteína

35%

131g

Gordura

25%

42g

## EQUIVA- LENTES



LEITE M.  
2 DOSES



VEGETAIS  
5 DOSES



FRUTA  
3 DOSES



PÃO E  
EQUIVALENTES  
5 DOSES



CARNE E  
EQUIVALENTES  
10 + (20G)



GORDURA  
2,5

### PEQUENO-ALMOÇO

250ml de leite magro  
+  
1 pão escuro (50g)  
+  
1 ovo mexido sem  
adição de gordura

### MEIO DA MANHÃ

1 peça de fruta

### ALMOÇO

Sopa de legumes s/batata- 2  
conchas de servir  
+ Prato [125g de carne/peixe  
cozinhados + 3 colheres de  
sopa de arroz/massa  
cozinhados + 100g de  
legumes]  
→ 1,5 Colher de sopa de  
azeite para cozinhar

### MEIO DA TARDE

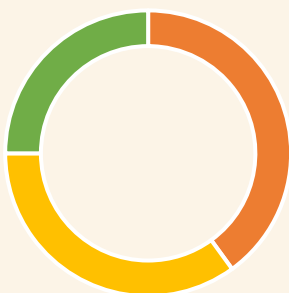
1 queijinho babybel light  
+  
1 peça de fruta  
+  
5 galletes de arroz simples

### JANTAR

Sopa de legumes s/batata- 2  
conchas de servir  
+ Prato [135g de carne/peixe  
cozinhados + 130g de  
legumes]  
+ 1 peça de fruta  
→ 1 Colher de sopa de azeite  
para cozinhar

### CEIA

1 gelatina 0% açúcares  
adicionados



1800KCAL

Hidratos de Carbono

40%

180g

Proteína

35%

157,5g

Gordura

25%

50g

## EQUIVA- LENTES



LEITE M.  
2 DOSES



VEGETAIS  
5 DOSES



FRUTA  
4 DOSES



PÃO E  
EQUIVALENTES  
6,5 DOSES



CARNE E  
EQUIVALENTES  
12 + (20G)



GORDURA  
2,5

### PEQUENO-ALMOÇO

250ml de leite magro  
+  
**Bolo de caneca:** 1  
banana + 3 c. de sopa  
de aveia + canela + 1  
ovo

### MEIO DA MANHÃ

1 peça de fruta

### ALMOÇO

Sopa de legumes s/batata- 2  
conchas de servir  
+ Prato [160g de carne/peixe  
cozinhados + 6 colheres de  
sopa de arroz/massa  
cozinhados + 100g de  
legumes]  
→ 1,5 Colher de sopa de  
azeite para cozinhar

### MEIO DA TARDE

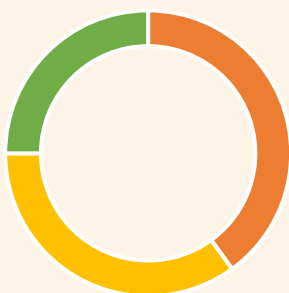
½ requeijão magro  
+  
4 galletes de arroz simples  
+  
1 peça de fruta

### JANTAR

Sopa de legumes s/batata- 2  
conchas de servir  
+ Prato [160g de carne/peixe  
cozinhados + 3 colheres de sopa  
de arroz/massa cozinhados +  
100g de legumes]  
+ 1 peça de fruta  
→ 1 Colher de sopa de azeite  
para cozinhar

### CEIA

1 gelatina 0% açúcares  
adicionados



2200KCAL

Hidratos de Carbono

50%

275g

Proteína

30%

165g

Gordura

20%

49g

## EQUIVA- LENTES



LEITE M.  
2 DOSES



VEGETAIS  
5 DOSES



FRUTA  
5 DOSES



PÃO E  
EQUIVALENTES  
12 DOSES



CARNE E  
EQUIVALENTES  
12 + (35G)



GORDURA  
2

### PEQUENO-ALMOÇO

250ml de leite meio gordo  
+  
**Bolo de caneca:** 6 c. de  
sopa de aveia + 1 peça de  
fruta + canela + 2 ovos

### MEIO DA MANHÃ

1 peça de fruta  
+  
20g de frutos secos ao  
natural

### ALMOÇO

Sopa de legumes c/batata- 2  
conchas de servir  
+ Prato [160g de carne/peixe  
cozinhados + 10 colheres de  
sopa de arroz/massa  
cozinhados + 100g de  
legumes]  
+ 1 peça de fruta  
→ 1,5 Colher de sopa de  
azeite para cozinhar

### MEIO DA TARDE

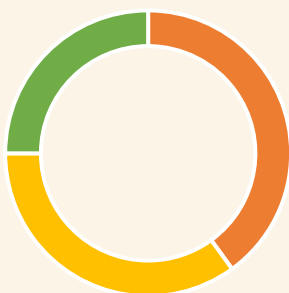
½ requeijão magro  
+  
6 galetes de arroz simples  
+  
1 peça de fruta

### JANTAR

Sopa de legumes s/batata- 2  
conchas de servir  
+ Prato [150g de carne/peixe  
cozinhados + 3 colheres de sopa  
de arroz/massa cozinhados +  
100g de legumes]  
→ 1 Colher de sopa de azeite  
para cozinhar

### CEIA

1 gelatina com queijo  
quark  
+  
3 c. de sopa de granola  
caseira  
+  
1 peça de fruta



2500KCAL

Hidratos de Carbono

50%

312,5g

Proteína

30%

187,5g

Gordura

20%

55,5g

## EQUIVA- LENTES



LEITE M.  
2 DOSES



VEGETAIS  
5 DOSES



FRUTA  
5 DOSES



PÃO E  
EQUIVALENTES  
14 DOSES



CARNE E  
EQUIVALENTES  
13 + (45G)



GORDURA  
3,5

### PEQUENO-ALMOÇO

250ml de leite meio gordo  
+  
**Bolo de caneca:** 6 c. de  
sopa de aveia + 1 peça de  
fruta + canela + 2 ovos

### MEIO DA MANHÃ

1 peça de fruta  
+  
20g de frutos secos ao  
natural  
+  
1 iogurte líquido  
+  
5 bolachas de água e sal

### ALMOÇO

Sopa de legumes c/batata- 2  
conchas de servir  
+ Prato [180g de carne/peixe  
cozinhados + 12 colheres de  
sopa de arroz/massa  
cozinhados + 100g de  
legumes]  
+ 1 peça de fruta  
→ 2 Colher de sopa de azeite  
para cozinhar

### MEIO DA TARDE

½ requeijão magro  
+  
2 fatias de broa (140g)  
+  
1 peça de fruta

### JANTAR

Sopa de legumes s/batata- 2  
conchas de servir  
+ Prato [135g de carne/peixe  
cozinhados + 12 colheres de sopa  
de arroz/massa cozinhados +  
100g de legumes]  
→ 1,5 Colher de sopa de azeite  
para cozinhar

### CEIA

1 gelatina com queijo  
quark  
+  
5 c. de sopa de granola  
caseira  
+  
1 peça de fruta  
+  
1 c. de sopa de manteiga  
de amendoim