

Exemplos de Planos Alimentares

SAUDÁVEIS

Alimentos de baixa densidade calórica

VALOR CALÓRICO 1400 KCAL

Pequeno almoço – 200 kcal

- Uma chávena almoçadeira de leite magro (250ml)
- 3 bolachas com pouco açúcar e gordura
- 1 peça de fruta

Meio da manhã – 100 kcal

- Chá/cevada
- 2 Bolachas com pouco açúcar e gordura

Almoço – 400 kcal

- 1 chávena almoçadeira de sopa de legumes e hortaliça
- Salada de alface e agrião
- 1 batata média (80 g cada), ou 3/4 colheres de sopa de massa, arroz ou puré cozinhado ou 4 colheres de sopa de leguminosas secas (ervilhas, favas, feijão ou grão) ou 1 pão (40 g)
- 90 g de carne ou peixe (parte comestível limpa de peles ou gorduras visíveis) ou 1 ovo grande

Meio da tarde – 150 kcal

- 1 iogurte magro
- 2 bolachas com pouco açúcar e gordura
- 1 peça de fruta

Meia hora antes do jantar – 50 Kcal

- 1 peça de fruta (85 g)

Jantar – 400 kcal

- Igual ao almoço

Ceia – 100 kcal

- 3 bolachas com pouco açúcar e gordura
- chá/cevada
- 1 colher de compota de fruta sem açúcar

VALOR CALÓRICO 1400 KCAL

Pequeno almoço – 210 kcal

- Um copo de leite magro (200 ml)
- Pão de mistura (45 g)
- Doce (9 g)

Meio da manhã – 90 kcal

- 1 peça de fruta (85 g)
- 1 fatia de pão integral (25 g)

Almoço – 400 kcal

- Esparguete cozido com sal (200 g)
- Vegetais cozidos com sal (150 g)
- 1 colher de azeite + ervas aromáticas

Meio da tarde – 150 kcal

- Iogurte magro (125 g)
- 1 fatia de pão integral (25 g)

Meia hora antes do jantar - 50Kcal

- 1 peça de fruta (85 g)

Jantar – 400 kcal

- 1 chávena almoçadeira de sopa de legumes e hortaliça
- Salada de legumes
- 1 batata média (80 g cada), ou 3/4 colheres de sopa de massa, arroz ou puré cozinhado ou 4 colheres de sopa de leguminosas secas (ervilhas, favas, feijão ou grão) ou 1 pão (40 g)
- 90 g de carne ou peixe (parte comestível limpa de peles ou gorduras visíveis) ou 1 ovo grande

Ceia – 100 kcal

- 2 bolachas tipo Maria
 - 1 copo de leite magro (200 ml)
-

INCORRECTO

Alimentos de alta densidade calórica

VALOR CALÓRICO 2050 KCAL

VALOR CALÓRICO 2050 KCAL

Pequeno almoço – 830 kcal

- 1 Croissant folhado com queijo (200 g)
- 1 néctar de fruta (200 ml)

Pequeno almoço – 310 kcal

- 1 copo leite m/g
- 60 g cereais com frutos secos (muesli)

Almoço – 550 kcal

- 1 chávena almoçadeira de sopa de legumes e hortaliça
- 1 empada de carne (70 g)
- 1 néctar de fruta (200 ml)

Almoço – 990 kcal

- Cozido à portuguesa
- Arroz doce ou pudim de ovos

Meio da tarde – 270 kcal

- 1 bolo de arroz (70 g)
- 1 chávena de chá sem açúcar (200 ml)

Jantar – 400 kcal

- 1 chávena almoçadeira de sopa de legumes e hortaliça
- Salada de legumes
- 1 batata média (80 g cada), ou 3/4 colheres de sopa de massa, arroz ou puré cozinhado ou 4 colheres de sopa de leguminosas secas (ervilhas, favas, feijão ou grão) ou 1 pão (40 g)
- 90 g de carne ou peixe (parte comestível limpa de peles ou gorduras visíveis) ou 1 ovo grande

Jantar – 700 kcal

- 1 prato de sopa de legumes
- Panados de peixe pré-congelados
- Arroz branco (100g)
- 1 peça de fruta

Ceia – 150 kcal

- 1 copo de leite m/g
 - 2 bolachas água e sal
-