

TIPOS DE DIETAS QUANTITATIVAS

(O tipo da sua dieta vai indicado a vermelho)

TIPO A

1º. ALMOÇO

leite - 1,5 dl
chá ou café à vontade
sacarina
1/2 fatia fina, 30grs, pão integral ou
1 bolacha Maria

TIPO B

leite - 1,5 dl
chá ou café à vontade
sacarina
1 fatia, 60grs, pão integral ou 2 bolachas Maria

TIPO C

leite - 1,5 dl
chá ou café à vontade
sacarina
1 fatia de pão integral com 1 colher chá de manteiga

TIPO D

leite - 2 dl
chá ou café à vontade
sacarina
2 fatias de pão integral com 1 colher de chá de manteiga

ALMOÇO

carne - 100grs
vegetais (grupo 1) - 150grs.
fruta - 1 dose
chá ou café à vontade

carne - 100grs
vegetais (grupo 2) - 100grs
1 dose de fruta
chá ou café à vontade

carne - 100grs
vegetais (grupo 2) - 1 dose
1 ovo cosido
1 dose de fruta
chá ou café à vontade

carne - 100grs
vegetais (grupo 2) - 150grs
1 ovo cosido
1 dose de fruta
chá ou café à vontade

LANCHE

escolhe entre

leite ou yogourt - 1,5dl ou
80grs de requeijão ou
20grs de queijo da serra ou
flamengo ou
1 copo de sumo de limão

o mesmo

o mesmo

o mesmo

JANTAR

calde de carne S/gordura
ou caldo Maggi
peixe - 100grs
vegetais (grupol) - 150grs
fruta 1 dose
chá ou café à vontade

caldo de carne S/gordura
ou caldo Maggi
peixe - 100grs
vegetais (grupol) - 100grs
azeite ou manteiga 1 colher de chá
fruta 1 dose
chá ou café à vontade

caldo de carne s/gordura
ou caldo Maggi
peixe - 100grs
vegetais (grupo 1) - 100grs
azeite ou manteiga 1 colher de chá
fruta 1 dose
chá ou café à vontade

caldo de legumes (grupo 2)
peixe - 100grs
vegetais (grupo 1) - 100grs
azeite 2 colheres de chá
1 fatia de pão integral
fruta 1 dose
chá ou café à vontade

Pode beber 1,5 dl de vinho às refeições, se quiser