



Dra. Giseli Fernanda

Cardápio de 1300 kcal

Plano alimentar diário

CAFÉ DA MANHÃ (300 kcal)

- Ovo mexido + queijo branco
- 1 fatia de mamão
- Café sem açúcar

ALMOÇO (450 kcal)

- 120 g frango + 2 colheres de arroz
- Legumes cozidos
- Verduras à vontade + azeite

LANCHE DA TARDE (150 kcal)

- Iogurte com chia

JANTAR (400 kcal)

- Omelete com legumes
- Purê de abóbora
- Salada com azeite de oliva

CEIA

- Chá de camomila ou erva-doce

Siga sempre as orientações da sua nutricionista.