

Atenção: Os modelos de planejamento alimentar disponíveis no site lactobacilo.com são para pessoas adultas (20 a 60 anos), com excesso de peso leve a moderado e sem o diagnóstico de qualquer doença crônica. Aconselhamos a todos que **consultem um nutricionista** para acompanhá-los neste programa de reeducação alimentar. Se você estiver com excesso de peso muito grande (IMC acima de 30), ou for portador de qualquer doença crônica (como diabetes ou hipertensão, mesmo que sob controle) não faça nenhuma dieta sem o **acompanhamento do seu médico e do seu nutricionista.**

Planejamento Alimentar de 2.000 calorias/dia

Refeições	Alimentos	Quantidades	Substituições
Café da Manhã (350 cal) 6h	Pão Integral	2 fatias	1 porção dos Cereais
	Requeijão	1 col. sopa	½ porção dos Leites
	Salada de Frutas	4 col. sopa	2 porções das Frutas
	Café ou chá c/ adoçante	1 xícara	-
Lanche da Manhã (280 cal) 9h	Torrada	6 unid.	1 porção dos Cereais
	Queijo Cottage	1 e ½ col. sopa	½ porção dos Leites
	Goiaba	1 unid.	1 porção das Frutas
Almoço (470 cal) 12h	Arroz	2 col. arroz	1 porção dos Cereais
	Farelo de Aveia ou Trigo	1 e ½ col. sopa	¼ porção dos Cereais
	Feijão	6 col. sopa	1 porção das Leguminosas
	Repolho Cru	4 col. sopa	1 porção das Hortaliças
	Palmito	8 col. sopa	2 porções das Hortaliças
	Tomate	4 col. sopa	1 porção das Hortaliças
	Atum em Conserva	1 e ½ col. sopa	½ porção das Carnes
Lanche da Tarde (270 cal) 15h	iogurte para Beber	1 unid.	1 porção dos Leites
	Biscoito Integral Salgado	6 unid.	1 porção dos Cereais
Jantar (410 cal) 18h	Arroz	2 col. arroz	1 porção dos Cereais
	Farelo de Aveia ou Trigo	1 e ½ col. sopa	¼ porção dos Cereais
	Feijão	3 col. sopa	½ porção das Leguminosas
	Agrião	1 prato raso	1 porção das Hortaliças
	Rabanete Cru	3 col. sopa	1 porção das Hortaliças
	Frango Assado (coxinha)	2 e ½ unid.	½ porção das Carnes
Ceia (220 cal) 21h	Pão de Queijo	2 unid. média	1 porção dos Cereais
	Suco de Laranja	1 copo (250 ml)	1 porção das Frutas

- Informações da dieta:

- ✓ Valor calórico Total: 2.000 calorias;
- ✓ Carboidratos: 290g (58% do VCT);
- ✓ Proteínas: 75g (15% do VCT);
- ✓ Lipídios: 60g (27% do VCT);
- ✓ Óleo considerado para a preparação dos alimentos: 2 colheres de sopa.

- Porções:

Grupos	Nº de porções/dia
Cereais	6 e ½ porções
Hortaliças	6 porções
Frutas	4 porções
Leguminosas	1 e ½ porção
Leites	2 porção
Carnes	1 porção

Nutricionista Responsável: Cora de Oliveira Castro – CRN9-3588.

Referências:

- O programa usado nos cálculos das dietas foi o **DietPro**, versão 2.0 (Agromídia Software).
- COSTA, Eronita de Aquino. **Manual de nutrientes – prevenção das doenças através dos alimentos**. Editora Vozes: Petrópolis, 2002. 2ed. 236p.
- FAVIER, Jean-Claude *et al.* **Repertório geral dos alimentos – tabela de composição**. Editora Roca: São Paulo, 1999. 895p.
- FRANCO, Guilherme. **Tabela de composição química dos alimentos**. Editora Atheneu: São Paulo, 2003. 9ed. 307p.
- PINHEIRO, Ana Beatriz Vieira *et al.* **Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras**. Editora Atheneu: São Paulo, 2000. 4ed. 79p.

