

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 1.500 calorias/dia

Refeições	Alimentos	Quantidades	Substituições
Café da Manhã (280 cal) 7h	Pão Integral	2 fatias	1 porção dos Cereais
	Queijo Cottage	1 e ½ col. sopa	½ porção dos Leites
	Banana Prata	1 unid. média	1 porção das Frutas
	Café ou chá c/ adoçante	1 xícara	-
Lanche da Manhã (70 cal) 10h	Pêra	1 unid.	1 porção das Frutas
Almoço (495 cal) 13h	Arroz	3 col. sopa	1 porção dos Cereais
	Farelo de Aveia ou Trigo	2 e ½ col. sopa	½ porção dos Cereais
	Feijão	6 col. sopa	1 porção das Leguminosas
	Peixe Assado	1 filé pequeno	½ porção das Carnes
	Alface	1 prato raso	1 porção das Hortaliças
	Cenoura Ralada	3 col. sopa	1 porção das Hortaliças
	Tomate	4 col. sopa	1 porção das Hortaliças
Lanche da Tarde (195 cal) 16h	Iogurte	1 unid.	1 porção dos Leites
	Granola	1 e ½ col. sopa	½ porção dos Cereais
Jantar (390 cal) 19h	Macarrão	3 col. arroz	1 porção dos Cereais
	Molho à Bolonhesa	3 col. sopa	½ porção das Carnes
	Feijão	3 col. sopa	½ porção das Leguminosas
	Acelga Crua	10 col. sopa	1 porção das Hortaliças
	Beterraba	2 col. sopa	1 porção das Hortaliças
Ceia (70 cal) 22h	Abacaxi	2 fatias médias	1 porção das Frutas

- Informações da dieta:

- ✓ Valor calórico Total: 1.500 calorias;
- ✓ Carboidratos: 221g (59% do VCT);
- ✓ Proteínas: 60g (16% do VCT);
- ✓ Lipídios: 42g (25% do VCT);
- ✓ Óleo considerado para a preparação dos alimentos: 2 colheres de sopa.

- Porções:

Grupos	Nº de porções/dia
Cereais	4 porções
Hortaliças	5 porções
Frutas	3 porções
Leguminosas	1 e ½ porção
Leites	1 e ½ 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.

