

**Atenção:** Os modelos de planejamento alimentar disponíveis no site [lactobacilo.com](http://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 2.500 calorias/dia

Refeições	Alimentos	Quantidades	Substituições
Café da Manhã (355 cal) 6h	Pão Integral	2 fatias	1 porção dos Cereais
	Granola	1 e ½ col. sopa	½ porção dos Cereais
	Ricota	1 fatia média	½ porção dos Leites
	Mamão Papaya	5 col. sopa	1 porção das Frutas
	Café ou chá c/ adoçante	1 xícara	-
Lanche da Manhã (340 cal) 9h	Aveia em Flocos	4 col. sopa	1 porção dos Cereais
	iogurte	1 unid.	1 porção dos Leites
	Salada de Frutas	2 col. sopa	1 porção das Frutas
Almoço (670 cal) 12h	Arroz	2 col. arroz	1 porção dos Cereais
	Mandioca Frita	2 col. sopa	1 porção dos Cereais
	Farelo de Aveia ou Trigo	1 e ½ col. sopa	¼ porção dos Cereais
	Tutu de Feijão	2 col. sopa	1 porção das Leguminosas
	Alface	1 prato raso	1 porção das Hortaliças
	Cenoura	3 col. sopa	1 porção das Hortaliças
	Tomate	4 col. sopa	1 porção das Hortaliças
	Carne Ensopada (boi)	1 e ½ pedaço	½ porção das Carnes
	Suco de Laranja	1 copo (250ml)	1 porção das Frutas
	Lanche da Tarde (325 cal) 15h	Pão Árabe	1 unid.
Queijo Cottage		1 e ½ col. sopa	½ porção dos Leites
Atum em Conserva		1 col. sopa	¼ porção das Carnes
Banana		1 unid.	1 porção das Frutas
Jantar (590 cal) 18h	Arroz	2 col. arroz	1 porção dos Cereais
	Purê de Batatas	2 col. sopa	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
	Berinjela Assada	5 fatias	1 porção das Hortaliças
	Brócolis Cozido (vapor)	4 col. sopa	1 porção das Hortaliças
	Salpicão de Frango	2 col. sopa	½ porção das Carnes
	Ceia (220 cal) 21h	Bolo de Cenoura	1 fatia média
Pêssego		1 unid.	1 porção das Frutas

- Informações da dieta:

- ✓ Valor calórico Total: 2.500 calorias;
- ✓ Carboidratos: 355g (58% do VCT);
- ✓ Proteínas: 86g (14% do VCT);
- ✓ Lipídios: 78g (28% do VCT);
- ✓ Óleo considerado para a preparação dos alimentos: 2 colheres de sopa.

- Porções:

Grupos	Nº de porções/dia
Cereais	11 porções
Hortaliças	5 porções
Frutas	5 porções
Leguminosas	2 porção
Leites	2 porção
Carnes	1 e ¼ de 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.

