

**Dieta caseira 1500kcal**

Refeição	Alimento	Medida	Kcal	receita
<b>07:00</b>	suco de laranja	100ml	33	2
	cenoura ralada	1 c.s.	4	3
	mel	1 c.s.	50	1
	couve	1 folha peq - 18g	5	0,5
<b>09:00</b>	Leite integral	100ml	55	2,5
	abacate	1 c.s.	43	0,5
	Melado	1 c.s.	74	1,5
	Maçã sem casca	1/4 de unidade	13	1
<b>12:00</b>	arroz cru	1 c.s.	32	2
	carne moída	1 c.s.	73	2
	brocolis	1 c.s.	5	2
	beterraba	1 c.s.	7	2
	alho	1 dente	5	1
	óleo de soja/girassol ou azeite de oliva	1 c.s.	66	2
	água	400ml	0	1
<b>15:00</b>	Leite integral	100ml	55	2,5
	abacate	1 c.s.	43	0,5
	Melado	1 c.s.	74	1,5
	Maçã sem casca	1/4 de unidade	13	1
<b>18:00</b>	arroz cru	1 c.s.	32	2
	carne moída	1 c.s.	73	2
	brocolis	1 c.s.	5	2
	beterraba	1 c.s.	7	2
	alho	1 dente	5	1
	oleo de soja	1 c.s.	66	2
	água	400ml	0	1
<b>21:00</b>	suco de laranja	100ml	33	2
	cenoura ralada	1 c.s.	4	3
	mel	1 c.s.	50	1
	couve manteiga	1 folha peq - 18g	5	0,5

**Total:****Dieta caseira 1800kcal**

Refeição	Alimento	Medida	Kcal	receita
<b>07:00</b>	suco de laranja	100ml	33	2
	cenoura ralada	1 c.s.	4	2
	mel	1 c.s.	50	1
	couve	1 folha peq - 18g	5	1
<b>09:00</b>	Leite integral	100ml	55	2,5

	abacate	1 c.s.	43	1
	Melado	1 c.s.	74	1
	Maçã sem casca	1/4 de unidade	13	1
<b>12:00</b>	arroz cru	1 c.s.	32	3
	carne moída	1 c.s.	73	3
	brocolis	1 c.s.	5	2
	beterraba	1 c.s.	7	2
	alho	1 dente	5	1
	óleo de soja/girassol ou azeite de oliva	1 c.s.	66	3
	água	400ml	0	1
<b>15:00</b>	Leite integral	100ml	55	2,5
	abacate	1 c.s.	43	1
	Melado	1 c.s.	74	1
	Maçã sem casca	1/4 de unidade	13	1
<b>18:00</b>	arroz cru	1 c.s.	32	3
	carne moída	1 c.s.	73	3
	brocolis	1 c.s.	5	2
	beterraba	1 c.s.	7	2
	alho	1 dente	5	1
	óleo de soja/girassol ou azeite de oliva	1 c.s.	66	3
	água	400ml	0	1
<b>21:00</b>	suco de laranja	100ml	33	2
	cenoura ralada	1 c.s.	4	2
	mel	1 c.s.	50	1
	couve	1 folha peq - 18g	5	1

**Total:**

### Dieta caseira 2200kcal

Refeição	Alimento	Medida	Kcal	receita
<b>07:00</b>	suco de laranja	100ml	33	2
	cenoura ralada	1 c.s.	4	3
	mel	1 c.s.	50	2
	couve	1 folha peq - 18g	5	1
<b>09:00</b>	Leite integral	100ml	55	2,5
	abacate	1 c.s.	43	1
	Melado	1 c.s.	74	3
	Maçã sem casca	1/4 de unidade	13	1
<b>12:00</b>	arroz cru	1 c.s.	32	3
	carne moída	1 c.s.	73	3
	brocolis	1 c.s.	5	2

	beterraba	1 c.s.	7	2
	alho	1 dente	5	1
	óleo de soja/girassol ou azeite de oliva	1 c.s.	66	3
	água	400ml	0	1
<b>15:00</b>	Leite integral	100ml	55	2,5
	abacate	1 c.s.	43	1
	Melado	1 c.s.	74	3
	Maçã sem casca	1/4 de unidade	13	1
<b>18:00</b>	arroz cru	1 c.s.	32	3
	carne moída	1 c.s.	73	3
	brocolis	1 c.s.	5	2
	beterraba	1 c.s.	7	2
	alho	1 dente	5	1
	oleo de soja	1 c.s.	66	3
	água	400ml	0	1
<b>21:00</b>	suco de laranja	100ml	33	2
	cenoura ralada	1 c.s.	4	3
	mel	1 c.s.	50	2
	couve	1 folha peq - 18g	5	1

**Total:**

<b>kcal total</b>
66
12
50
2,5
137,5
21,5
111
13
64
146
10
14
5
132
0
137,5
21,5
111
13
64
146
10
14
5
132
0
66
12
50
2,5

**1503 kcal**

<b>Refeição</b>	<b>Alimento</b>
<b>07:00</b>	suco de laranja cenoura ralada couve
<b>09:00</b>	Leite integral abacate Maltodextrina Maçã sem casca canela em pó s/ açúcar
<b>12:00</b>	arroz cru carne moída brocolis beterraba alho óleo de soja/girassol ou azeite de oliva água
<b>15:00</b>	Leite integral abacate Maltodextrina Maçã sem casca canela em pó s/ açúcar
<b>18:00</b>	arroz cru carne moída brocolis beterraba alho oleo de soja água
<b>21:00</b>	suco de laranja cenoura ralada couve

<b>kcal total</b>
66
8
50
5
137,5

<b>Refeição</b>	<b>Alimento</b>
<b>07:00</b>	suco de laranja cenoura ralada couve manteiga
<b>09:00</b>	Leite integral

43  
74  
13  
  
96  
219  
10  
14  
5  
198  
0  
  
137,5  
43  
74  
13  
  
96  
219  
10  
14  
5  
198  
0  
  
66  
8  
50  
5

**1811 kcal**

abacate  
Maltodextrina  
Maçã sem casca  
canela em pó s/ açúcar

**12:00** arroz cru  
carne moída  
brocolis  
beterraba  
alho  
óleo de soja/girassol ou azeite de oliva  
água

**15:00** Leite integral  
abacate  
Maltodextrina  
Maçã sem casca  
canela em pó s/ açúcar

**18:00** arroz cru  
carne moída  
brocolis  
beterraba  
alho  
óleo de soja/girassol ou azeite de oliva  
água

**21:00** suco de laranja  
cenoura ralada  
couve

**kcal total**

66  
12  
100  
5  
  
137,5  
43  
222  
13  
  
96  
219  
10

**Refeição**

**Alimento**

**07:00** suco de laranja  
cenoura ralada  
batata yacon  
couve

**09:00** Leite integral  
abacate  
Maltodextrina  
Maçã sem casca  
canela em pó s/ açúcar

**12:00** arroz cru  
carne moída  
brocolis

14  
5  
198  
0  
137,5  
43  
222  
13  
96  
219  
10  
14  
5  
198  
0  
66  
12  
100  
5

beterraba  
alho  
óleo de soja/girassol ou azeite de oliva  
água

**15:00** Leite integral  
abacate  
Maltodextrina  
Maçã sem casca  
canela em pó s/ açúcar

**18:00** arroz cru  
carne moída  
brocolis  
beterraba  
alho  
oleo de soja  
água

**21:00** Leite integral  
abacate  
Maltodextrina  
Maçã sem casca  
canela em pó s/ açúcar

**2215 kcal**

**Dieta caseira 1500kcal - DM**

Medida	Kcal	receita	kcal total
100ml	33	2	66
1 c.s.	4	3	12
1 folha peq - 18g	5	1	5
100ml	55	2,5	137,5
1 c.s.	43	1	43
1 c.s.	34	2	68
1/4 de unidade	13	1	13
1 c.s.	11	1	11
1 c.s.	32	2	64
1 c.s.	73	2	146
1 c.s.	5	2	10
1 c.s.	7	2	14
1 dente	5	1	5
1 c.s.	66	3	198
400ml	0	1	0
100ml	55	2,5	137,5
1 c.s.	43	1	43
1 c.s.	34	2	68
1/4 de unidade	13	1	13
1 c.s.	11	1	11
1 c.s.	32	2	64
1 c.s.	73	2	146
1 c.s.	5	2	10
1 c.s.	7	2	14
1 dente	5	1	5
1 c.s.	66	3	198
400ml	0	1	0
100ml	33	2	66
1 c.s.	4	3	12
1 folha peq - 18g	5	1	5

**Total: 1519 kcal****Dieta caseira 1800kcal - DM**

Medida	Kcal	receita	kcal total
100ml	33	2	66
1 c.s.	4	3	12
1 folha peq - 18g	5	1	5
100ml	55	2,5	137,5

1 c.s.	43	1	43
1 c.s.	34	2	68
1/4 de unidade	13	1	13
1 c.s.	11	1	11
1 c.s.	32	3	96
1 c.s.	73	3	219
1 c.s.	5	2	10
1 c.s.	7	2	14
1 dente	5	2	10
1 c.s.	66	3,5	231
400ml	0	1	0
100ml	55	2,5	137,5
1 c.s.	43	1	43
1 c.s.	34	2	68
1/4 de unidade	13	1	13
1 c.s.	11	1	11
1 c.s.	32	3	96
1 c.s.	73	3	219
1 c.s.	5	2	10
1 c.s.	7	2	14
1 dente	5	2	10
1 c.s.	66	3,5	231
400ml	0	1	0
100ml	33	2	66
1 c.s.	4	3	12
1 folha peq - 18g	5	1	5

**Total: 1805 kcal**

<b>Dieta caseira 2200kcal - DM</b>			
Medida	Kcal	receita	kcal total
100ml	33	2,5	82,5
1 c.s.	4	4	16
1/4 de unidade	8,25	1	8,25
1 folha peq - 18g	5	1	5
100ml	55	3	165
1 c.s.	43	1	43
1 c.s.	34	2,5	85
1/4 de unidade	13	1	13
1 c.s.	11	1	11
1 c.s.	32	3	96
1 c.s.	73	3	219
1 c.s.	5	2	10



1 c.s.	7	2	14
1 dente	5	2	10
1 c.s.	66	4	264
400ml	0	1	0
100ml	55	3	165
1 c.s.	43	1	43
1 c.s.	34	2,5	85
1/4 de unidade	13	1	13
1 c.s.	11	1	11
1 c.s.	32	3	96
1 c.s.	73	3	219
1 c.s.	5	2	10
1 c.s.	7	2	14
1 dente	5	2	10
1 c.s.	66	4	264
400ml	0	1	0
100ml	55	3	165
1 c.s.	43	1	43
1 c.s.	34	2,5	85
1/4 de unidade	13	1	13
1 c.s.	11	1	11

**Total: 2206,25 kcal**