

Dieta de 1000 Calorias

Dieta de 1000 calorias

Café da manhã

1 copo de leite

1 fatia de pão integral com requeijão light

Lanche da manhã

1 fruta

Almoço

2 porção de salada de verduras

1 colheres de sopa de arroz

2 porcao de legumes

2 porção de carne de frango ou peixe grelhado

1 fruta

Lanche da Tarde

1 fruta

1 xícara de chá (exceto mate e preto)

Jantar

2 porção de salada de folhas verdes

2 porção de legumes

2 porção de carne de frango, ou peixe grelhado

1 gelatina dietética

Ceia

1 xícara de chá (exceto mate e preto) ou limonada com adoçante.