

Dieta de 800 Calorias

Dieta de 800 Calorias

Café da manhã

½ copo de leite

2 torradas integrais lighth

Lanche a manhã

1 fruta

Almoço

2 porção de salada de verduras

1/2 colher de sopa de arroz

1 porção de legumes

2 porção de carne de frango ou peixe grelhado.

1 fruta

Lanche da Tarde

1 xícara de chá branco (camomila, erva-doce, ...)

1 yogurt light

1 fruta

Jantar

2 porção de salada de folhas verdes

1 porção de legumes

2 porção de carne de frango ou peixe grelhado

1 gelatina dietética

Ceia

1 xícara de chá ou limonada (com adoçante)