

1º dia - 12/09

- Café da manhã: 1 xícara de café com leite, pão na chapa com manteiga e 1 fatia de bolo de milho.
- Almoço: Arroz, feijão, tabule, cassoulet vegetariano, mostarda refogada.
- Lanche: 1 croissant de chocolate.
- Café da tarde: 1 copo de suco natural de goiaba e 1 fatia de bolo.

Comentário: Para um dia normal, esta é minha alimentação, em geral não sinto muita fome mas procuro comer no almoço uma variedade de alimentos maior, sempre ingerindo bastante água e se possível chá gelado durante o dia. Acredito que seja uma alimentação relativamente boa mas de modo geral acrescentaria frutas entre uma refeição e outra.

2º dia - 14/09

- Café da manhã: 1 xícara de café com leite, pão caseiro com maionese e pão de queijo.
- Almoço: Arroz, feijão, mandioca frita, salada de alface com tomate e queijo branco e 1 copo de refrigerante.
- Lanche: 1 banana com leite em pó e farinha láctea.
- Janta: Arroz, vinagrete, batata bolinha em conserva, maionese, salada de berinjela, abobrinha assada, pão de alho e 1 fatia de bolo. Não me recordo quantos copos de bebida.

Comentário: Aos finais de semana acabo comendo em casa, o que favorece que entre uma refeição e outra eu coma frutas. Costumo ingerir coisas diferentes do que durante a semana, como por exemplo o refrigerante que bebo muito raramente. Uma coisa que mudaria seria beber mais água quando estou em casa porque acabo esquecendo. No dia fui numa festa bebi muito álcool e jantei, coisa que não costumo fazer. Mas também não substituiria.

3º dia - 16/09

- Café da manhã: 1 copo de suco natural de melão, pão na chapa com queijo branco e 1 fatia de bolo de milho com goiabada.
- Almoço: Arroz, feijão, salada de cenoura com ervilha, PVT com molh, quiabo frito e 1 maçã.

- Lanche: 1 copo de café com açúcar e 1 pedaço de bolo de cenoura com calda de chocolate.
- Café da tarde: 1 copo de suco natural de uva e 1 fatia pão caseiro doce, 1 fatia de pão salgado e 2 pães de queijo.

Comentário: Novamente passei o dia fora de casa, então não prestei atenção no que estava comendo, porém bebi cerca de 2 litros de água, um dia atípico mas que também acrescentaria mais frutas entre as refeições. Vale ressaltar que todos os dias no café da manhã e da tarde realizei as refeições acompanhada pela minha mãe e meu pai. No almoço também pelos meus amigos.