* Dia 1: Café da manhã:

-1 copo de água.

-1 xícara de café expresso pequeno, sem açúcar.

-1 fatia de pão integral.

-1 maçã.

Almoço:

-Bife, arroz, feijão , salada de cenoura sem tempero.

-Maçã.

Lanche da tarde:

-1 banana.

-1 pedaço de bolo de chocolate.

-1 garrafa de água.

Jantar:

-Arroz, couve refogada, linguiça assada.

-1 copo de suco de laranja natural.

* Dia 2: Café da manhã:

-1 copo de água.

-Chá matte.

-2 fatias de pão integral com manteiga.

2 bananas.

Almoço:

-Arroz, feijão, carne (2 pedaços).

-Morango com tâmara.

-1 banana.

-1 copo de água com limão.

Lanche da tarde:

-Morango com tâmara.

-1 garrafa de água.

Jantar:

-Arroz, feijão, abóbora cozida e peixe cozido.

-1 fatia de melão.

-1 copo de suco natural de laranja.

* Dia 3: Café da manhã:

-1 copo de água.

-Melão.

-Chá matte.

Almoço:

-Arroz, feijão, filé de frango assado.

-1 copo de suco de uva integral.

-1 pedaço de chocolate meio amargo.

Lanche da tarde:

-Morando com tâmara.

-Abacaxi.

-1 garrafa de água.

-1 pão de queijo.

Jantar:

2 lanches artesanais de hambúrguer.

* Dia 4: Café da manhã:

-1 copo de água com limão.

-Café preto sem açúcar.

-2 fatias de pão 7 grãos.

Almoço:

-Arroz, feijão, filé de frango cozido e brócolis cozido no vapor.

-1 copo de suco de uva integral.

Lanche da tarde:

-Uva.

-Melão.

-1 garrafa de água.

Jantar:

-2 lanches de Rap 10 feitos com queijo branco, peito de peru e catupiry.

-2 copos de suco de beterraba.

* Concordância com o guia: Ao meu ver estou de certa maneira em concordância com o guia alimentar em relação às refeições feitas. Eu poderia melhorar minha alimentação comendo mais legumes e alimentos proteicos além de realizar as refeições em família, pois, devido aos horários não conseguimos comer todos juntos na mesa. Outro hábito ruim que possuo que o guia aborda de maneira bem clara é que, não se deve comer de maneira rápida, um hábito que tenho dificuldade de perder e que pode fazer muito mal à longo prazo.
* Como poderia ter sido? Ao meu ver, minha alimentação poderia ter sido mais rica em proteínas e leguminosas. Além de aliar a minha dieta com a prática de exercícios físicos feitos regularmente.

.