Modelo de Dieta - Word

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| HorárioLocalCompanhiaTempo da refeição | Alimento | Quantidade | Peso (g) ou volume (ml) |
| 5h30Em casaCom filho Marcelo10 minutos | Café preto puro | 1 xícara de chá (cheia) com 3 colheres de chá (cheias) de açúcar | 200ml de café 15g de açúcar |
| Pão francês | 1 unidade | 50g |
| Margarina | 4 pontas de faca (cheias) | 24g |
| 12h00Copa do trabalhoCom colegas30 minutos | Arroz branco cozido | 3 colheres de servir (cheias) | 135g |
| Feijão carioca cozido | 1,5 concha média (cheia) | 210g |
| Farinha de mandioca torrada e já temperada | 2 colheres de sopa (cheias) | 32g |
| Ovo mexido  | 1 ovo médio | 50g |
| Chuchu cozido e refogado com óleo de soja, cebola, alho e sal | 2 colheres de servir (cheias) | 90g |
| Refrigerante de marca mais barata | 1 garrafa plástica pequena | 250ml  |
| 15h00Mesa do trabalhoSozinha5 minutos | Biscoito de água e sal | Três unidades | 24g |
| Café preto com açúcar | 1 copo plástico de café com 1 colher de chá (cheia) de açúcar | 50 ml de café5g de açúcar |
| 17h00Mesa do trabalhoSozinha5 minutos | Banana prata | 1 unidade média | 86g |
| 20h00Em casaCom os filhos30 minutos | Arroz branco cozido | 2 colheres de servir (cheias) | 90g |
| Feijão carioca cozido | 1 concha média (cheia) | 140g |
| Farinha de mandioca torrada e já temperada | 1 colher de sopa (cheia) | 16g |
| Salsicha cozida | 1 unidade média | 50g |
| Alface lisa | 2 folhas médias | 20g |
| Tomate carmem | 4 rodelas médias | 60g |
| Tempero para a salada | 1 colher (chá) de óleo misto e 1 pitada pequena de sal | 1,6g óleo0,5g sal |
| Laranja Bahia | 1 unidade média | 180g |
| 23h00Em casa Sozinha10 minutos | Docinho improvisado: pó de café misturado com açúcar | 1 colher de chá (cheia) de pó de café e 3 colheres de chá (cheias) de açúcar | 1,5g de pó de café15g de açúcar |