

Julia é uma mulher de família de origem mineira, possui trinta e seis anos e é advogada júnior. Atualmente, está divorciada e tem duas crianças: um menino de 10 anos (Marcelo) e uma menina de um ano e nove meses (Mariana). Julia tem 1,60m de altura e 61kg. Sua saúde é boa, tendo apenas problemas para evacuar.

Julia come de tudo e ama legumes e verduras, refogados com bastante alho e cebola. Adora principalmente as hortaliças amargas, como catalonha, sempre nesse refogado. Ela também ama carne de porco, peixes, farinha de mandioca junto com a comida, sucos naturais de frutas e doces.

Julia anda vinte minutos da sua casa até o metrô (e vice-versa) e faz aula de dança uma vez por semana, por uma hora, em um centro comunitário gratuito que descobriu perto do trabalho. Além disso, sua jornada de trabalho é de oito horas por dia e a maior parte deste tempo ela passa sentada, trabalhando no computador. No trabalho, ela leva uma marmita com as sobras do jantar para comer no almoço.

Abaixo temos uma descrição da sua alimentação atual:

Horário Local Companhia Tempo da refeição	Alimento	Quantidade	Peso (g) ou volume (ml)
5h30 Em casa Com filho Marcelo 10 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
12h00 Copa do trabalho	Arroz branco cozido	3 colheres de servir (cheias)	135g

Com colegas 30 minutos	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
15h00 Mesa do trabalho Sozinha 5 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 café 5g de açúcar
17h00 Mesa do trabalho Sozinha 5 minutos	Banana prata	1 unidade média	86g
20h00 Em casa Com os filhos 30 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 rodelaas médias	60g
	Tempero para a salada	1 colher (chá) de óleo misto e 1 pitada pequena de sal	1,6g óleo 0,5g sal
	Laranja Bahia	1 unidade média	180g
23h00 Em casa Sozinha 10 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 café 15g de açúcar