

**EXEMPLO DE CARDÁPIO - DIETA 2.500 CALORIAS**

<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	<b>QUANTIDADE</b>	<b>GRUPO</b>	<b>PORÇÃO</b>
Leite desnatado	1 copo de requeijão	Grupo D	1 porção
Mamão papaia	½ unidade	Grupo C	1 porção
Pão de forma*	2 fatias	Grupo A	1 porção
Requeijão cremoso	1 colher de sopa	Grupo D	1 porção
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	<b>QUANTIDADE</b>	<b>GRUPO</b>	<b>PORÇÃO</b>
Banana	1 unidade	Grupo C	1 porção
Aveia (farelo ou flocos)	2 colheres de sopa	Grupo A	1 porção
<b>ALMOÇO</b>	<b>QUANTIDADE</b>	<b>GRUPO</b>	<b>PORÇÃO</b>
Salada			
- Verduras (ex: alface, agrião)	À vontade	Grupo B1	
- Beterraba ralada	2 colheres de sopa	Grupo B2	1 porção
- Azeite de oliva	½ colher de sopa (1 fio)	Grupo G	½ porção
Arroz*	6 colheres de sopa	Grupo A	1½ porção
Feijão	1 concha	Grupo F	1 porção
Carne moída cozida	4 colheres de sopa	Grupo E	1 porção
Quiabo	2 colheres de sopa	Grupo B2	1 porção
Abacaxi	1 unidade	Grupo C	1 porção
<b>LANCHE DA TARDE</b>	<b>QUANTIDADE</b>	<b>GRUPO</b>	<b>PORÇÃO</b>
Iogurte desnatado	1 pote	Grupo D	1 porção
Torrada salgada*	4 unidades	Grupo A	1 porção
Geléia de fruta	1 colher de sopa	Grupo H	1 porção
<b>JANTAR</b>	<b>QUANTIDADE</b>	<b>GRUPO</b>	<b>PORÇÃO</b>
Salada			
- Verduras (ex: repolho, escarola)	À vontade	Grupo B1	
- Tomate	4 fatias	Grupo B2	1 porção
- Azeite de oliva	½ colher de sopa (1 fio)	Grupo G	½ porção
Arroz com ervilha			
- Arroz*	6 colheres de sopa	Grupo A	1½ porção
- Ervilha	2 colheres de sopa	Grupo F	1 porção
Filé de frango grelhado	1 unidade	Grupo E	1 porção
Abobrinha cozida	3 colheres de sopa	Grupo B2	1 porção
Laranja	1 unidade	Grupo C	1 porção
<b>LANCHE DA NOITE</b>	<b>QUANTIDADE</b>	<b>GRUPO</b>	<b>PORÇÃO</b>
Biscoito água e sal*	5 unidades	Grupo A	1 porção

\* Prefira sempre os cereais integrais (pão integral, arroz integral, cereal matinal integral, biscoito integral...)

## O QUE É UMA PORÇÃO?

<b>Grupo A</b> Cereais, tubérculos, raízes e derivados	
<b>Alimento</b>	<b>Quantidade</b>
Arroz cozido	4 colheres de sopa
Aveia	2 colheres de sopa
Batata cozida	1 unidade grande
Biscoito água e sal	5 unidades
Biscoito maisena	7 unidades
Bolo simples	1 fatia
Cereal matinal	1 xícara chá
Farinha de mandioca	2 colheres de sopa
Macarrão cozido	1 pegador
Mandioca cozida	3 colheres de sopa
Milho verde (espiga)	1 unidade grande
Pão de forma	2 fatias
Pão francês	1 unidade
Torrada salgada	4 unidades

<b>Grupo B1</b> Verduras	
<b>Alimento</b>	<b>Quantidade</b>
Rúcula / Alface / Escarola / Couve manteiga / Repolho / Acelga / Agrião / Almeirão / Chicória / Espinafre.	À vontade

<b>Grupo B2</b> Legumes	
<b>Alimento</b>	<b>Quantidade</b>
Abobrinha cozida	3 colheres de sopa
Berinjela cozida	2 colheres de sopa
Brócolis cozido	4 colheres de sopa
Beterraba cozida	3 fatias
Cenoura cozida (picada)	1 colher de servir
Cenoura / Beterraba crua	2 colheres de sopa
Pepino picado	4 colheres de sopa
Quiabo / Vagem cozido	2 colheres de sopa
Tomate	4 fatias

<b>Grupo C</b> Frutas	
<b>Alimento</b>	<b>Quantidade</b>
Abacate	1 ½ colher de sopa
Abacaxi / Mamão formosa / Melancia / Melão	1 fatia
Ameixa preta seca	3 unidades
Goiaba	½ unidade
Laranja / Maçã / Pera / Banana / Mexerica	1 unidade
Mamão papaia	½ unidade
Manga	1 unidade pequena
Morango	10 unidades
Salada de frutas (banana, maçã, laranja, mamão)	½ xícara de chá
Uva	1 cacho pequeno

<b>Grupo D</b> Leite e derivados	
<b>Alimento</b>	<b>Quantidade</b>
logurte desnatado	1 pote (200 mL)
Leite semidesnatado/ desnatado	1 copo de requeijão
Queijo branco	1 fatia grossa
Queijo mussarela	3 fatias finas
Ricota	2 fatias
Requeijão cremoso	1 colher de sopa

<b>Grupo E</b> Carnes e ovos	
<b>Alimento</b>	<b>Quantidade</b>
Atum em lata	2 ½ colheres de sopa
Bife grelhado	1 unidade pequena
Carne assada	1 fatia pequena
Carne cozida	4 pedaços pequenos
Carne moída	4 colheres de sopa
Frango assado	1 coxa ou sobrecoxa
Frango grelhado	1 filé
Linguiça de porco	1 gomo
Ovo cozido	2 unidades
Peixe cozido/assado	1 filé grande
Sardinha em conserva	1 unidade

<b>Grupo F</b> Feijões	
<b>Alimento</b>	<b>Quantidade</b>
Feijão cozido (50% caldo)	1 concha
Ervilha seca cozida/ Lentilha/ Grão de bico	2 colheres de sopa
Soja cozida	1 ½ colher de servir

<b>Grupo G</b> Óleos e gorduras	
<b>Alimento</b>	<b>Quantidade</b>
Azeite de oliva	1 colher de sopa
Manteiga / Margarina	½ colher de sopa
Óleo vegetal (soja / milho / canola / girassol)	1 colher de sopa

<b>Grupo H</b> Açúcares e doces	
<b>Alimento</b>	<b>Quantidade</b>
Açúcar / Geleia de frutas / Doce de leite cremoso	1 colher de sopa
Bombom	1 unidade pequena
Bolacha recheada	2 unidades
Mel	2 ½ colher de sopa
Bananada	1 unidade média
Doce de mamão verde	2 colheres de sopa