

Cardápio Equilibrado de 7 Dias Baseado na Crononutrição (~1700 kcal)

Este cardápio foi elaborado com foco em alimentação equilibrada e crononutrição, respeitando os melhores horários para consumo dos alimentos. As quantidades são aproximadas e indicadas para um adulto saudável. Para personalização, consulte um nutricionista.

Dia	Manhã	Almoço	Noite
Segunda	2 fatias pão integral (60g) 2 ovos mexidos 1 banana média	100g arroz integral 100g feijão 120g frango grelhado Salada + 1 col. sopa azeite	Sopa de legumes (300ml) 1 fatia pão integral
Terça	iogurte natural (170g) 2 col. sopa aveia 1 maçã	120g peixe grelhado 100g purê batata doce Salada + azeite	Omelete 2 ovos + legumes
Quarta	Vitamina: 200ml leite + banana + chia	100g arroz integral 120g carne magra Legumes refogados	Salada + frango desfiado (100g)
Quinta	Aveia (30g) + iogurte + morangos	120g frango grelhado 100g quinoa Legumes cozidos	Creme de legumes (300ml)
Sexta	2 fatias pão integral + queijo branco 1 laranja	120g peixe + arroz integral Salada + azeite	Omelete simples + salada
Sábado	Panqueca integral + mel 1 fruta	Carne magra 120g Arroz integral Legumes grelhados	Sopa leve + torradas integrais
Domingo	iogurte + granola sem açúcar 1 banana	Peixe assado 120g Batata doce 100g Salada	Salada morna + ovos cozidos (2)

Dicas gerais:

- Beber 1,5 a 2L de água por dia
- Manter horários regulares para refeições
- Priorizar alimentos naturais e minimamente processados
- Ajustar porções conforme necessidades individuais