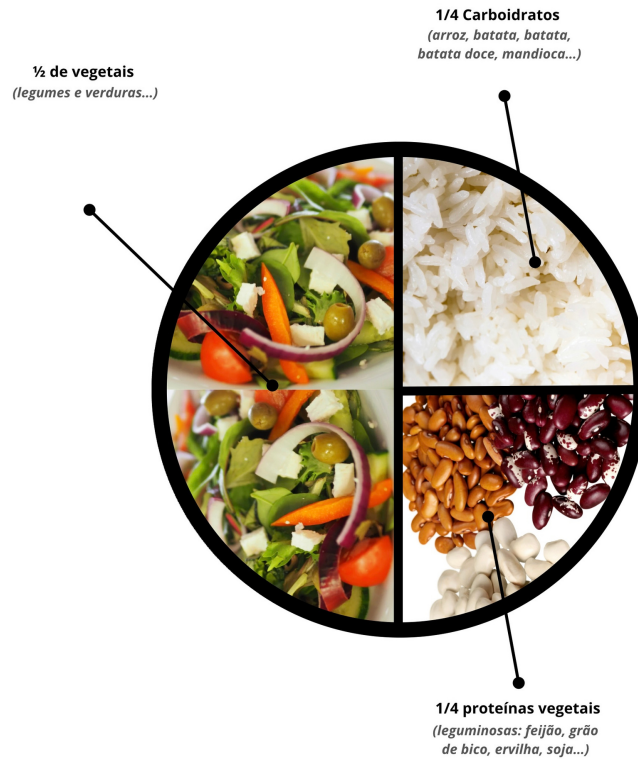




Quantidades ideais



OPÇÃO DE DIETA VEGANA 2000 KCAL

(Obs: substituir alimentos de acordo com tabela de substituições)

Desjejum 07:30

- Água de coco (Garrafa 200 ml: 1)
- Couve, manteiga, crua (1 Folha M: 3)
- Maçã (Unidade Pequena: 1)
- Limão taiti, cru (Gramas: 20)
- Pepino, com casca, cru (1/2 xícara, fatias: 1)
- Gergelim (Colher de Sopa: 1)

- Linhaça, semente (Colher De Chá: 2)
- Castanha-do-pará (Unidade: 2)
- Hortelã (Grama: 5)

Observação: Suco verde - Adicionar todos os ingredientes listados, bater e coar. Rende 2 copos. Tomar em jejum.

Café da manhã 08:00

- Pão Vegano Integral (Fatia: 2)
- Soja, queijo (tofu) (Pedaço Médio: 2)
- Café (Xícara De Café: 1)

Colação 09:00

- Chá verde com chá de Hibisco (1 Litro: 1)
- Noz macadâmia, cru (Unidade: 5)
- Damasco seco (Unidade: 1)

Almoço

- Salada ou verdura crua, exceto de fruta (Meio Prato Cheio: 1)
- Broto de alfafa (Colher De Sopa: 3)
- Arroz integral (cozido) (Colher de Sopa: 3)
- Lentilha cozida (grãos) (Colher de Servir Arroz: 0.5)
- Salada, de legumes, cozida no vapor (Colher de Sopa: 5)

- Azeite, de oliva, extra virgem (Colher de Sopa (8g): 1)
- Acerola (Unidade: 10)

Lanche da tarde

Observação: Misturar o cereal com as frutas e o Agave.

- Amaranto Jasmine (Colher de sopa: 2)
- Agave (Colher de Sopa: 0.5)
- Banana (ouro, prata, d'água, da terra, etc.) (Unidade Pequena: 1)
- Kiwi, cru (Unidade: 1)
- Semente de abóbora com sal (Colher de Sopa: 1)
- Suco de uva integral (ml: 110)
- Café (Xicara De Cafe: 1)
- Adoçante Stevia (2 gotas: 1)

Jantar

- Salada ou verdura crua, exceto de fruta (Colher De Arroz/Servir: 1)
- Grão de bico (cozido) (Colher de Arroz/ Servir: 1)
- Agrião Ao vinagrete (Gramas: 30)
- Torta de legumes (Fatia Grande: 1)
- Azeite, de oliva, extra virgem (Colher de Sopa (8g): 1)
- Suco de uva integral (ml: 110)
- Gelatina de Ágar-ágar (Potinho pequeno: 1)
- Semente de abóbora com sal (Colher de Sopa: 1)

Ceia

Observação: Vitamina de abacate.

- Leite vegetal (Grama: 100)
- Abacate, cru (Colher De Sopa: 1)
- Cacau, pó (Colher de Sopa Rasa: 1)
- Canela, pó (colher de chá: 1)
- Melado - 1 col. chá

Lembre-se de que uma dieta balanceada, um sono adequado e um estilo de vida saudável são cruciais para manter o sistema imunológico e uma boa forma.