

EXEMPLO DE CARDÁPIO - DIETA 1.200 CALORIAS

CAFÉ DA MANHÃ	QUANTIDADE	GRUPO	PORÇÃO
Leite desnatado	1 copo de requeijão	Grupo D	1 porção
Mamão papaia	½ unidade	Grupo C	1 porção
Pão de forma*	1 fatia	Grupo A	½ porção
Requeijão cremoso	½ colher de sopa	Grupo D	½ porção
LANCHE DA MANHÃ	QUANTIDADE	GRUPO	PORÇÃO
Maçã	1 unidade	Grupo C	1 porção
ALMOÇO	QUANTIDADE	GRUPO	PORÇÃO
Salada			
- Verduras (ex: alface, agrião)	À vontade	Grupo B1	
- Beterraba crua ralada	2 colheres de sopa	Grupo B2	1 porção
- Azeite de oliva	½ colher de sopa (1 fio)	Grupo G	½ porção
Arroz*	4 colheres de sopa	Grupo A	1 porção
Feijão	½ concha	Grupo F	½ porção
Carne moída cozida	2 colheres de sopa	Grupo E	½ porção
Quiabo cozido	2 colheres de sopa	Grupo B2	1 porção
LANCHE DA TARDE	QUANTIDADE	GRUPO	PORÇÃO
Banana	1 unidade	Grupo C	1 porção
Aveia (farelo ou flocos)	1 colher de sopa	Grupo A	½ porção
JANTAR	QUANTIDADE	GRUPO	PORÇÃO
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*	4 colheres de sopa	Grupo A	1 porção
- Ervilha	1 colher de sopa	Grupo F	½ porção
Filé de frango grelhado	½ unidade	Grupo E	½ porção

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

O QUE É UMA PORÇÃO?

Grupo A Cereais, tubérculos, raízes e derivados	
Alimento	Quantidade
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

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

Grupo B2 Legumes	
Alimento	Quantidade
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

Grupo C Frutas	
Alimento	Quantidade
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

Grupo D Leite e derivados	
Alimento	Quantidade
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

Grupo E Carnes e ovos	
Alimento	Quantidade
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

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

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