Ementa

**Pequeno-almoço**

2 fatias de pão de forma integral, 1 colher de sopa de geleia de amora, 1 copo de 200 ml de café com leite desnatado e ½ banana média. **Total: 297 calorias**

**Lanche da manhã**

1 maçã grande e 200 ml de iogurte de frutas vermelhas. **Total: 268 calorias**

**Almoço**

150 g de peito de frango grelhado, 1 colher de sopa de arroz integral cozido, ½ xícara de cenoura ralada temperada com um pouco de sal e 1 concha de feijão preto temperado cozido. 1 xícara de morangos fatiados com 1 colher de sopa de mel de sobremesa **Total: 535 calorias**

**Lanche da tarde:**

2 fatias de pão de forma integral, 1 fatia grossa de queijo fresco e 1 copo de 200 ml de suco de uva natural. **Total: 300 calorias**

**Jantar**

120 g de salmão assado com 1 xícara de couve-flor cozida, 2 colheres de sopa de arroz integral, 1 colher de sopa de nozes sem casca e 200 ml de suco de melancia. 100 g de uvas para a sobremesa **Total: 544 calorias**