

Dieta de estação - Inverno (aproximadamente, 1.800 kcal)

PEQUENO ALMOÇO	4 palitos integrais (~ 40 g) e duas laranjas (~ 330 g)
A MEIO DA MANHÃ	Sanduiche de pão integral (1/4 de uma barra de pão, ~ 50 g) com queijo fresco 0% matéria gorda (~ 40 g) e uma colher de chá de óleo (~ 5 ml) Um copo de leite magro (~ 200 ml) com uma colher de chá de açúcar (~ 5 g)
ALMOÇO	Sopa de aves com massa integral (~ 250 g no total) Salteado de alho e couve-flor (~ 250 g) com presunto (~ 40 g) e uma colher de sopa de azeite virgem (~ 10 ml) Três fatias de pão integral (~ 50 g) 4 ameixas (~ 120 g)
LANCHE	Mistura de frutos secos e fruta seca (dois punhados, ~ 40 g) Infusão (~ 200 ml) com uma colher de chá de açúcar (~ 5 g)
JANTAR	Salada de lentilhas (~ 250 g) com uma colher de sopa de azeite virgem (~ 10 ml) 2 rodelas de pescada no forno (~ 100 g) com guarnição de alcachofra (~ 125 g) Três fatias de pão integral (~ 50 g) 2 dióspiros (~ 270 g)