



# Dieta comum



\*\*Uma dieta com várias restrições pode limitar os alimentos permitidos\*\*

## Café da manhã:

### ♥ Pratos principais

Ovos mexidos/baixo teor de colesterol/cozidos

Omelete com escolha de:

Cebolas/Pimentão verde/  
Tomate/Cogumelo/Queijo/  
Presunto

Panqueca de buttermilk

Rabanada francesa

Taco de café da manhã

Sanduíche de café da manhã

### Cereais

♥ Mingau de milho

♥ Mingau de aveia

♥ Mingau de trigo

♥ Rice Krispies

Sucrilhos

♥ Flocos de milho

♥ Cheerios

♥ Special K

♥ Bran com uva-passa

### ♥ Frutas

Maçã

Banana

Laranja

Xícara de salada de  
frutas frescas

Fatias de pera

Pêssegos

Purê de maçã

### Acompanhamentos

Bolinhos de batata (hash brown)

Linguiça de porco

♥ Linguiça de peru Bacon

♥ Queijo cottage

♥ Iogurte de baunilha ou morango

♥ Iogurte grego

### Pães

Bagel

♥ Pão de trigo/branco

♥ English Muffin

Biscuit de buttermilk

Muffin: Mirtilo (blueberry)/simples

## Almoço/jantar:

### Pratos principais

♥ Hambúguer

Cachorro quente

Nuggets de frango

Sanduíche de frango grelhado com

molho francês Au jus

Queijo quente

♥ Hambúguer vegetariano

Wrap com legumes grelhados

♥ Spaghetti/Penne

Molho marinara ou bolonhesa

Pizza

♥ Frango à parmigiana

Quesadilla: queijo, frango, legumes

♥ Salada de taco: carne de frango ou vaca

Tacos: carne de frango ou vaca

Macarrão com carne de vaca

Bolo de carne

♥ Assado

♥ Frango grelhado glaceado

♥ Lombo de porco glaceado

♥ Peito de peru assado

♥ Peito de frango com molho BBQ

♥ Tilápia assada

Sanduíche deli: peru, presunto, rosbife, salada de frango, salada de atum, salada de ovos

### Acompanhamentos

♥ Cenoura

♥ Vagem

♥ Milho

♥ Ervilha

♥ Brócolis

♥ Abóbora (squash)

♥ Abobrinha italiana

♥ Arroz branco

♥ Purê de batata

♥ Batata cozida com salsinha

Batata frita rústica

Macaroni com queijo

Molho para pão

♥ Pãozinho

♥ Muffin de milho

Batata chips

### Bebidas

Leite: Desnatado/sem lactose/soja

Café/descafeinado

♥ Chá gelado: com ou sem açúcar

Limonada

♥ Refrigerante Cola (diet)

♥ Limão siciliano/limão galego (diet)

Gingerale

Refrigerante de laranja

♥ Suco de maçã

♥ Suco de laranja

♥ Suco de uva

♥ Suco de cranberry

♥ Crystal Light :

Limão siciliano ou frutas silvestres

### Sopa/salada

♥ Sopa de frango com macarrão

Tomate

♥ Creme de batata

Creme de frango

♥ Legumes e verduras

♥ Caldo de carne de vaca/frango/legumes

Saladas:

Cesar, frango apimentado ou Chef

♥ Salada de Verduras

Salada de macarrão

♥ Repolho picado (coleslaw)

♥ Pepino

♥ Prato com queijo cottage e frutas

### Sobremesas

♥ Biscoito waffer de baunilha

♥ Bolacha Graham

Cookies

♥ Bolo dos Anjos

Brownie de chocolate

Torta de maçã

Torta de batata doce

Creme de baunilha ou chocolate

Prato

Sorvete: baunilha chocolate, morango

Sherbert: laranja ou limão

Picolé de limão

♥ indica opções de baixo teor de sal para uma dieta de baixo teor de sal ou para a saúde do coração