



DIETAS COM A IRANI





DIETA DO DIA A DIA

1.300 KCAL / DIA



CAFÉ DA MANHÃ - 340 KCAL

ALIMENTOS	QUANTIDADE	SUBSTITUIÇÕES
PÃO IRANI (TRADICIONAL OU MULTIGRÃOS)	2 FATIAS (60G)	2 UNIDADES DE PÃO DE QUEIJO (44G) OU 1 FATIA (65G) BOLO CHOCOLATE LOW CARB IRANI
REQUEIJÃO	1 COLHER DE SOPA (30G)	
OVO MEXIDO	1 UNIDADE (50G)	2 FATIAS DE QUEIJO BRANCO (60G)
MAMÃO PAPAYA	1/2 UNIDADE (120G)	1 MAÇÃ OU 1 PÊRA
CHÁ DE HIBISCO	1 XÍCARA (180ML)	CAFÉ (50ML) OU OUTRO CHÁ (180ML)

ALMOÇO - 450 KCAL

ALIMENTOS	QUANTIDADE	SUBSTITUIÇÕES
ESCONDIDINHO IRANI (CARNE SECA OU FRANGO)	1 UNIDADE (350G)	1 FILÉ DE TILÁPIA EM CROSTA (350G) OU 1 STROGONOFF DE FRANGO (350G) OU 1 LASANHA DE PALMITO PUPUNHA (350G)
SALADA DE ALFACE COM TOMATE E CEBOLA	1/2 PRATO	1/2 PRATO DE SALADA DE RÚCULA OU AGRIÃO COM CENOURA RALADA E TOMATE CEREJA

LANCHE DA TARDE - 210 KCAL

ALIMENTOS	QUANTIDADE	SUBSTITUIÇÕES
MINI PASTEL IRANI (QUEIJO OU BLANQUET OU FRANGO)	2 UNIDADES (70G)	2 UNIDADES DE COXINHA DE FRANGO TRADICIONAL OU DE BATATA DOCE (100G) OU 3 UNIDADES DE MINI COXINHA (100G)
TANGERINA	1 UNIDADE (80G)	1 LARANJA OU 1 MAÇÃ OU 1 PERA

JANTAR - 300 KCAL

ALIMENTOS	QUANTIDADE	SUBSTITUIÇÕES
MINI PIZZA LOW CARB IRANI (BRÓCOLIS COM BACON OU ATUM OU MUSSARELA COM BLANQUET)	1 UNIDADE (160G)	1 LASANHA IRANI: ABOBRINHA OU BERINJELA (350G) OU 1 NHOQUE IRANI: AO SUGO OU COM FRANGO (350G)
SALADA DE FOLHAS VERDES	1/2 PRATO	1/2 PRATO SALADA: REPOLHO COM ABACAXI



DIETA VEGETARIANA

1.300 KCAL / DIA



CAFÉ DA MANHÃ - 280 KCAL

ALIMENTOS	QUANTIDADE	SUBSTITUIÇÕES
PÃO IRANI (TRADICIONAL OU MULTIGRÃOS)	1 FATIAS (30G)	1 UNIDADE DE PÃO DE QUEIJO (22G) OU 1 FATIA FINA (40G) DE BOLO CHOCOLATE LOW CARB IRANI
REQUEIJÃO	1 COLHER DE SOPA (30G)	2 FATIAS DE QUEIJO BRANCO (60G)
OVO MEXIDO	1 UNIDADE (50G)	1 MAÇÃ OU 1 PÊRA
MAMÃO PAPAYA	1/2 UNIDADE (120G)	CAFÉ (50ML) OU OUTRO CHÁ (180ML)
CHÁ VERDE	1 XÍCARA (180ML)	

ALMOÇO - 360 KCAL

ALIMENTOS	QUANTIDADE	SUBSTITUIÇÕES
STROGONOFF VEGANO DE PALMITO PUPUNHA IRANI	1 UNIDADE (350G)	1 ESCONDIDINHO SHITAKE E SHIMEJI (350G) OU 1 NHOQUE AO SUGO (350G) OU 1 LASANHA (ABOBRINHA OU BERINJELA) (350G)
SALADA DE RÚCULA	1/2 PRATO	1/2 PRATO DE SALADA DE ACELGA COM CENOURA RALADA

LANCHE DA TARDE - 220 KCAL

ALIMENTOS	QUANTIDADE	SUBSTITUIÇÕES
KIBE VEGANO IRANI	1 UNIDADE (180G)	1 FATIA (65G) DE BOLO CHOCOLATE LOW CARB IRANI OU 2 MINI PASTÉIS DE QUEIJO BRANCO

JANTAR - 440 KCAL

ALIMENTOS	QUANTIDADE	SUBSTITUIÇÕES
MINI PIZZA MARGUERITA IRANI	1 UNIDADE (160G)	1 MINI PIZZA VEGANA 4 QUEIJOS IRANI (120G) OU 1 TORTA DE LEGUMES IRANI (180G)
SALADA DE COUVE COM TOMATE CEREJA	1/2 PRATO	1/2 PRATO SALADA TROPICAL: REPOLHO PICADO COM ABACAXI



DIETA VEGANA

1.400 KCAL / DIA



CAFÉ DA MANHÃ - 250 KCAL

ALIMENTOS	QUANTIDADE	SUBSTITUIÇÕES
TAPIOCA COM CHIA RECHEIO GELEIA NATURAL DE MORANGO	1 UNIDADE 40G DE TAPIOCA + 20G DE GELEIA	TAPIOCA COM CHIA (40G) E RECHEIO DE PASTA DE AMENDOIM (20G)
MAMÃO PAPAYA	1/2 UNIDADE (120G)	1 MAÇÃ OU 1 PÊRA
CHÁ VERDE	1 XÍCARA (180ML)	CAFÉ (50ML) OU OUTRO CHÁ (180ML)

ALMOÇO - 400 KCAL

ALIMENTOS	QUANTIDADE	SUBSTITUIÇÕES
STROGONOFF VEGANO DE PALMITO PUPUNHA IRANI	1 UNIDADE (350G)	1 ESCONDIDINHO SHITAKE E SHIMEJI (350G)
SALADA DE CENOURA COM BETERRABA RALADA	1/2 PRATO	1/2 PRATO DE COUVE REFOGADA

LANCHE DA TARDE - 300 KCAL

ALIMENTOS	QUANTIDADE	SUBSTITUIÇÕES
KIBE VEGANO IRANI	1 UNIDADES (180G)	1 COPO DE VITAMINA (200ML) DE BEBIDA VEGETAL DE COCO + 5 MORANGOS (120G) + 3 CASTANHAS DO PARÁ (30G)
SUCO NATURAL DE ABACAXI COM HORTELÃ	1 COPO (300 ML)	

JANTAR - 450 KCAL

ALIMENTOS	QUANTIDADE	SUBSTITUIÇÕES
MINI PIZZA VEGANA DE QUATRO QUEIJOS IRANI	1 UNIDADE (160G)	1 NHOQUE AO SUGO IRANI (350G)
SALADA DE RÚCULA COM TOMATE	1/2 PRATO	1/2 PRATO DE ESPINAFRE REFOGADO
TANGERINA	1 UNIDADE	1 LARANJA OU 1 MAÇÃ



DIETA SECA TUDO 1.000 KCAL / DIA



CAFÉ DA MANHÃ - 200 KCAL

ALIMENTOS	QUANTIDADE	SUBSTITUIÇÕES
PÃO IRANI (LOW CARB OU AUSTRALIANO)	1 FATIA (30G)	1 UNIDADE DE PÃO DE QUEIJO (22G)
OVO MEXIDO	1 UNIDADE (50G)	1 FATIA DE QUEIJO BRANCO (30G)
MAMÃO PAPAYA	1/2 UNIDADE (120G)	1 PÊRA OU 1 MAÇÃ (80G)
CHÁ VERDE	1 XÍCARA (180ML)	CAFÉ (50ML) OU CHÁ DE HIBISCO (180ML)

ALMOÇO - 300 KCAL

ALIMENTOS	QUANTIDADE	SUBSTITUIÇÕES
LASANHA IRANI (ABOBRINHA OU BERINJELA)	1 UNIDADE (350G)	1 NHOQUE BATATA DOCE IRANI AO SUGO OU COM FRANGO (350G)
SALADA DE ALFACE COM TOMATE E CEBOLA	1/2 PRATO	1/2 PRATO DE SALADA DE RÚCULA OU AGRIÃO COM CENOURA RALADA

LANCHE DA TARDE - 200 KCAL

ALIMENTOS	QUANTIDADE	SUBSTITUIÇÕES
BOLINHO LOW CARB DE FRANGO IRANI	2 UNIDADES (100G)	1 COXINHA LOW CARB DE FRANGO IRANI (60G) OU 1 BOLINHO LOW CARB DE CARNE COM CREAM CHEESE IRANI (70G)

JANTAR - 300 KCAL

ALIMENTOS	QUANTIDADE	SUBSTITUIÇÕES
MINI PIZZA LOW CARB IRANI (BRÓCOLIS, BLANQUET OU ATUM)	1 UNIDADE (160G)	1 ESCONDIDINHO DE SHITAKE E SHIMEJI OU 1 KIBE RECHEADO IRANI (100G) OU 4 UNIDADES DE MINI KIBE (80G)
SALADA DE FOLHAS	1/2 PRATO	1/2 PRATO DE SALADA DE COUVE COM TOMATE CEREJA



DIETA FIT

1.100 KCAL / DIA



CAFÉ DA MANHÃ - 180 KCAL

ALIMENTOS	QUANTIDADE	SUBSTITUIÇÕES
PÃO LOW CARB IRANI	1 FATIA (30G)	2 UNIDADES DE PÃO DE QUEIJO TRADICIONAL IRANI (50G)
GELÉIA DE ABACAXI COM HORTELÃ	2 COLHERES DE SOPA (30G)	1 FATIA DE QUEIJO BRANCO (30G)
MAÇÃ	1 UNIDADE (80G)	1/2 UNIDADE DE MAMÃO PAPAYA
CHÁ DE HISBISCO	1 XÍCARA (180ML)	CAFÉ (50ML) OU CHÁ VERDE (180ML)

ALMOÇO - 380 KCAL

ALIMENTOS	QUANTIDADE	SUBSTITUIÇÕES
FILÉ DE FRANGO À PARMEGIANA IRANI	1 UNIDADE (350G)	1 NHOQUE BATATA DOCE COM FRANGO OU AO SUGO IRANI (350G)

LANCHE DA TARDE - 220 KCAL

ALIMENTOS	QUANTIDADE	SUBSTITUIÇÕES
BOLO DE CHOCOLATE COM AMÊNDOAS LOW CARB IRANI	1 PEDAÇO (65G)	2 UNIDADES DE PÃO DE QUEIJO COM CHIA IRANI (50G)
SUCO DE ABACAXI COM COUVE E GENGIBRE SEM AÇÚCAR	1 COPO (300ML)	1 COPO (300ML) DE SUCO DE MAÇÃ COM COUVE

JANTAR - 300 KCAL

ALIMENTOS	QUANTIDADE	SUBSTITUIÇÕES
LASANHA DE BERINGELA IRANI	1 UNIDADE (350G)	1 LASANHA DE ABOBRINHA (350G) OU 1 ESCONDIDINHO DE SHITAKE E SHIMEJI (350G) IRANI
SALADA DE AGRIÃO	1/2 PRATO	1/2 PRATO DE SALADA DE ALFACE



DIETA ZERO LACTOSE

1300 KCAL / DIA



CAFÉ DA MANHÃ - 180 KCAL

ALIMENTOS	QUANTIDADE	SUBSTITUIÇÕES
PÃO IRANI (AUSTRALIANO)	2 FATIAS (60G)	1 PEDAÇO (65G) DE BOLO DE CHOCOLATE COM AMÊNDOS LOW CARB IRANI
GELÉIA DE FRUTAS VERMELHAS	2 COLHERES DE SOPA (30G)	1 COLHER DE CHÁ DE MANTEIGA GHEE (10G)
CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA	1 XÍCARA (180ML)	CAFÉ (50ML) OU CHÁ VERDE (180ML)

ALMOÇO - 500 KCAL

ALIMENTOS	QUANTIDADE	SUBSTITUIÇÕES
FILÉ DE TILÁPIA EM CROSTA DE AMÊNDOAS	1 UNIDADE (350G)	STROGONOFF DE FRANGO SEM LACTOSE IRANI (350G)
SALADA DE REPOLHO ROXO	1/2 PRATO	1/2 PRATO DE SALADA DE ALFACE ROXA

LANCHE DA TARDE - 150 KCAL

ALIMENTOS	QUANTIDADE	SUBSTITUIÇÕES
PÃO DE QUEIJO TRADICIONAL SEM LACTOSE IRANI	2 UNIDADES (50G)	2 UNIDADES DE MINI COXINHA DE FRANGO IRANI (70G)
CHÁ DE HIBISCO COM LARANJA	1 XÍCARA (180ML)	1 CAFÉ (50ML) OU CHÁ VERDE (180ML)

JANTAR - 470 KCAL

ALIMENTOS	QUANTIDADE	SUBSTITUIÇÕES
MINI PIZZA DE FRANGO COM REQUEIJÃO ZERO LACTOSE IRANI	1 UNIDADE (180G)	MINI PIZZA MARGUERITA ZERO LACTOSE IRANI (180G)
SALADA DE RÚCULA COM CEBOLA	1/2 PRATO	1/2 PRATO DE SALADA DE COUVE COM TOMATE CEREJA