



ALIMENTOS PERMITIDOS PODE CONSUMIR LIVREMENTE – SOZINHOS OU EM PREPARAÇÕES

CONSUMIR SOMENTE 2X NO DIA

FRUTAS

PORÇÃO =

FRUTAS UNITÁRIAS = 1 UNIDADE

FRUTAS QUE PODEM SER CORTADAS AO MEIO (MAMÃO, ABACATE, MANGA) = ½ UNIDADE

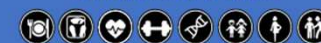
FRUTAS A GRANEL = 1 XÍCARA DE CHÁ

FRUTAS COMO MELANCIA, MELÃO E ABACAXI = 1 FATIA COM APROXIMADAMENTE 2 DEDOS DE ESPESSURA.

- AMEIXA
- CAQUI
- CEREJA
- FIGO
- GOIABA
- JACA
- LICHIA
- MAMÃO
- MELANCIA
- NECTARINA
- PÊSSEGO
- BANANA
- CARAMBOLA
- DAMASCO
- FRUTA DO CONDE
- UVA
- LARANJA
- MAÇÃ
- MARACUJÁ
- MELÃO
- PERA
- TANGERINA

CAROLINE TREVISAN

Nutricionista e Coach



@CAROLINETREVISAN

**ALIMENTOS PERMITIDOS
PODE CONSUMIR LIVREMENTE – SOZINHOS OU EM PREPARAÇÕES**

CONSUMIR SOMENTE 1X NO DIA

LEGUMES E TUBÉRCULOS

- ABÓBORA
- BATATA DOCE
- BATATA INGLESA
- INHAME
- MANDIOCA

- GRÃOS E CEREAIS
 - ARROZ BRANCO
 - ARROZ SELVAGEM
 - ARROZ INTEGRAL

- TAPIOCA

CAROLINE TREVISAN

Nutricionista e Coach



@CAROLINETREVISAN