

## Dieta hipocalórica (400 kcal)

REFEIÇÃO	ALIMENTO	QUANTIDADE
<b>Desjejum</b>	▪ Chá sem açúcar	- 02 copos
	▪ Pão francês	- 01 unidade
	▪ Margarina	- 01 colher das de chá
<b>Almoço</b>	▪ Ovo cozido	- 01 unidade
	▪ Alface ou escarola	-
	▪ sem óleo + sal, cebola ou vinagre	- 01 prato grande
	▪ Tomate	- 01 unidade
	▪ Gelatina sem açúcar	- 01 pote
	▪ Chá sem açúcar	- 02 copos
<b>Lanche da tarde</b>	▪ Limonada sem açúcar	- 02 copos
	▪ Mamão	- 01 fatia pequena
<b>Jantar</b>	▪ Sopa de cebola (pcte)	- 03 pratos fundos
	▪ Chá sem açúcar	- 02 copos
	▪ Gelatina sem açúcar	- 01 pote

### **Recomendações**

Tomar café da manhã

Colher o primeiro exame

Fazer a dieta

No outro dia, acordar e colher o exame em jejum