

# CARDÁPIO 1200 CALORIAS



Emagrecer pode ser um desafio, e uma das maiores dificuldades é ter que consumir alimentos que não são de seu agrado. Muitas pessoas desistem das dietas justamente por sentirem que estão sempre comendo da mesma forma monótona. Por essa razão, desenvolvemos este livro digital de cardápios variados, para facilitar seu dia a dia e auxiliá-lo a diversificar os alimentos e refeições.

Criamos um cardápio de 4 dias com 1200 calorias por dia para ajudá-lo a variar sua alimentação, adequada e balanceada e aos seus objetivos de macronutrientes e calorias, sem precisar abrir mão do prazer de comer. Dessa forma, você pode seguir um plano alimentar saudável, porém satisfatório.

Atenção: Este material é de uso pessoal e seu compartilhamento ou reprodução total ou parcial, de forma gráfica ou não, é vedado. As informações contidas neste material destinam-se ao conhecimento geral e não substituem o acompanhamento de profissionais médicos ou nutricionistas.

# PRIMEIRO DIA



# CAFÉ DA MANHÃ - 09:00

Pão de forma tradicional	1 Fatia - (25g)
Ovo de galinha frito	2 Unidades - (100g)
Café coado	1 Xícara de chá - (200 ml)
Queijo Minas	1 Fatia pequena - (20g)

**Substituições para pão de forma:** 0.5 Pão francês - (25g) **ou** 2 torradas integral - (20g)

**Substituições: para ovo de galinha frito:** 3 Ovos de galinha cozido - (135g) **ou** Filé de frango grelhado - (100g)

**Substituições para café:** Café coado com leite desnatado - xícara de chá (200ml)

# ALMOÇO - 12:30

Arroz branco cozido	4 colheres de sopa - (100g)
Feijão carioca cozido	65 g
Contra-filé grelhado	100 g
Repolho roxo cru	1 colher de sopa - (10g)

Arroz com brócolis - (110g) **ou**

**Substituições para Arroz branco:**

Arroz integral cozido - 120g

**Substituições: para Contra-filé:** Miolo de alcatra grelhada - 80g **ou** Patinho grelhado - 90g

**Substituições para Repolho:** Alface - 2 folhas médias (20g) **ou** Almeirão - 1 folha (12g)

# LANCHE DA TARDE - 16:00

Banana	1 Unidade média - (40g)
Aveia	1 Unidade - (20g)

**Substituições para Banana:** 1 Pera média - (110g)

**Substituições: para Aveia:** Semente de chia - 17g ou Farelo de aveia - 30g

# JANTAR - 19:30

Arroz branco cozido	4 colheres de sopa - (100g)
Feijão carioca cozido	65 g
Contra-filé grelhado	100 g
Repolho roxo cru	1 colher de sopa - (10g)

**Substituições para Arroz branco:** Arroz com brócolis - (110g) **ou**

Arroz integral cozido - 120g

**Substituições: para Contra-filé:** Miolo de alcatra grelhada - 80g **ou**  
Patinho grelhado - 90g

**Substituições para Repolho:** Alface - 2 folhas médias (20g) **ou**  
Almeirão - 1 folha (12g)

# SEGUNDO DIA



# CAFÉ DA MANHÃ - 09:00

Pão de forma tradicional	1 Fatia - (25g)
Frango desfiado	90g
Café coado	1 Xícara de chá - (200 ml)
Queijo Minas	1 Fatia pequena - (20g)

**Substituições para pão de forma:** 0.5 Pão francês - (25g) **ou**  
2 torradas integral - (20g)

**Substituições: para frango desfiado:** 3 Ovos de galinha cozido

**Substituições para café:** Café suave com leite - 1 xícara chá (200ml)

# ALMOÇO - 12:30

Arroz branco cozido	4 colheres de sopa - (100g) 65
Feijão carioca cozido	g 70 g
Bisteca porco grelhada	1 colher de sopa - (10g)
Repolho roxo cru	Arroz com brócolis - (110g) <b>ou</b>

**Substituições para Arroz branco:**

Arroz integral cozido - 120g

**Substituições: para Bisteca:** Lombo de porco assado - 90g **ou**  
Pernil de porco grelhado - 80g

**Substituições para Repolho:** Alface - 2 folhas médias (20g) **ou**  
Almeirão - 1 folha (12g) **ou** Couve cozida - 1 colher de sopa (20g)

# LANCHE DA TARDE - 16:00

Banana	1 Unidade média- (40g)
Granola	1 Colher sobremesa - (10g)

**Substituições para Banana:** 1 Maçã Argentina - (70g)

**Substituições: para Granola:** Farelo de aveia - (20g)

# JANTAR - 19:30

Arroz branco cozido	4 colheres de sopa - (100g) 65
Feijão carioca cozido	g 70 g
Bisteca porco grelhada	1 colher de sopa - (10g)
Repolho roxo cru	Arroz com brócolis - (110g) ou

**Substituições para Arroz branco:**

Arroz integral cozido - 120g

**Substituições: para Bisteca:** Lombo de porco assado - 90g **ou**

Pernil de porco grelhado - 80g

**Substituições para Repolho:** Alface - 2 folhas médias (20g) **ou**

Almeirão - 1 folha (12g) **ou** Couve cozida - 1 colher de sopa (20g)

**TERCEIRO DIA**



# CAFÉ DA MANHÃ - 09:00

Goma de tapioca	50g
Frango desfiado	50g
Café coado	1 Xícara de chá - (200 ml)
Maçã	1 Unidade média - (130g)

**Substituições para pão de forma:** 0.5 Pão francês - (25g) **ou** 2 torradas integral - (20g)

**Substituições: para frango desfiado:** 3 Ovos de galinha cozido

**Substituições para Café:** Café suave com leite - 1 xícara chá (200ml)

**Substituições para Maçã:** 2 Bananas - (80g) **ou** 2 Laranja Lima - (180g)

# ALMOÇO - 12:30

Mandioca cozida	100g
Feijão carioca cozido	65 g
Frango grelhado (peito)	90 g
Alface, Tomate	2 folhas de alface - (20g) e 3 fatias de tomate - (45g)

**Substituições para Mandioca:** Batata doce cozida - (120g) **ou** Batata inglesa cozida - 220g

**Substituições: para Feijão:** Lentilha cozida - 50g **ou** Feijão preto cozido - 65g

**Substituições para Alface/Tomate:** Almeirão - 1 folha (12g) **ou** Couve cozida - 1 colher de sopa (20g)

# LANCHE DA TARDE - 16:00

Banana	1 Unidade média- (40g)
Granola	1 Colher sobremesa - (10g)

**Substituições para Banana:** 1 Maçã Argentina - (70g)

**Substituições: para Granola:** Farelo de aveia - (20g)

# JANTAR - 19:30

Mandioca cozida	100g
Feijão carioca cozido	65 g
Frango grelhado (peito)	90 g
Alface, Tomate	2 folhas de alface - (20g) e 3 fatias de tomate - (45g)

**Substituições para Mandioca:** Batata doce cozida - (120g) **ou**  
Batata inglesa cozida - 220g

**Substituições: para Feijão:** Lentilha cozida - 50g **ou** Feijão preto cozido - 65g

**Substituições para Alface/Tomate:** Almeirão - 1 folha (12g) **ou**  
Couve cozida - 1 colher de sopa (20g)

# QUARTO DIA



# CAFÉ DA MANHÃ - 09:00

Cuscuz de milho cozido	85g
Ovo mexido sem óleo	50g
Queijo minas	20g
Morango	72g

**Substituições para cuscuz:** Cuscuz paulista - 50g **ou**  
Cuscuz de legumes - (85g)

**Substituições: para ovo mexido:** 2 Ovos de galinha cozido

**Substituições para Morango:** 10 amora - (40g) **ou** 1 Kiwi - (75g)

# ALMOÇO - 12:30

Arroz branco cozido	50g
Feijão carioca cozido	65 g
Linguiça de frango	90 g
Alface, Tomate	2 folhas de alface - (20g) e 3 fatias de tomate - (45g)

**Substituições para Linguiça:** Linguiça calabresa refogada - (120g)  
**ou** linguiça de porco grelhada - 75g

**Substituições: para Feijão:** Lentilha cozida - 50g **ou** Feijão preto cozido - 65g

**Substituições para Alface/Tomate:** Almeirão - 1 folha (12g) **ou**  
Couve cozida - 1 colher de sopa (20g)

# LANCHE DA TARDE - 16:00

Mamão	1 Fatia média - (170g)
Granola	1 Colher sobremesa - (10g)
iogurte integral	1 unidade - (100g)

**Substituições para Mamão:** 2 Fatias de Abacaxi - (150g)

**Substituições: para iogurte:** iogurte desnatado natural - 100ml

# JANTAR - 19:30

Peito de frango	140g
Alface	40 g
Tomate	45 g

**Substituições para Mandioca:** Batata doce cozida - (120g) **ou**  
Batata inglesa cozida - 220g

**Substituições: para Feijão:** Lentilha cozida - 50g **ou** Feijão preto cozido - 65g

**Substituições para Tomate:** Pimentão amarelo - 4 fatias (28g) **ou**  
pimentão verde - 4 fatias (20g) **ou** Tomate cereja - 4 unidades (40g)

## Emagrecer Definitivo