**Recordatório alimentar de 24 horas:**

Café da manhã às 7h30min:

1 unidade de pão francês com 2 fatias de queijo muçarela e manteiga (pouca quantidade)

1 copo de leite de vaca desnatado com café sem açúcar

1 unidade de ovo cozido

Lanche da manhã as 9h00min:

1 copo de suco de laranja natural sem açúcar

Almoço as 12h00min:

2 colheres de sopa de arroz

2 colheres de sopa de feijão

1 bife à parmegiana grande

1 prato de salada com alface e tomate (5 rodelas de tomate)

1 copo de limonada sem açúcar

Jantar as 18h00min (apenas realizou um lanche, não quis jantar neste dia):

3 unidades médias de pão de queijo

1 copo de leite de vaca desnatado com café sem açúcar

Ceia as 21h00min:

1 copo de leite de vaca desnatado batido com banana nanica (1 unidade) sem açúcar.