**Cardápio Dieta Japonesa:**

**Café da manhã**

1ª Sugestão: 1 fatia de pão integral light com patê de soja (sabor ervas) + 180 ml de iogurte com fibras (sabor frutas vermelhas).

2ª Sugestão: 1 fatia de pão integral light com 1 colher de sopa de queijo, de preferência os mais leves, como o queijo cottage + 200 ml de suco de soja batido com mamão papaia.

3ª Sugestão: 1 banana média com 1 colher (sopa) aveia e 1 colher (chá) de mel + 1 xícara (chá) de café com leite, de preferência puro, mas se precisar adoce somente com adoçante.

4ª Sugestão: 1 torrada integral com ricota + 180 ml de suco de mamão misturado com acerola.

5ª Sugestão: 1 fatia de bolo de aveia + 1 xícara (chá) de chá verde + 1 fatia de melão.

6ª Sugestão: 1 fatia de pão de 7 grãos com 1 colher (sopa) de requeijão light + 180 ml de leite de soja (podendo optar por sabores de chocolate ou morango).

7ª Sugestão: 1 iogurte sabor banana com maçã + 1 mini-pão francês com 1 colher (sopa) de cream cheese light.

### Lanche da manhã

1ª Sugestão: 200 ml de suco de uva integral com adoçante, de preferência.

2ª Sugestão: 2 copos (pequenos) de leite fermentado (Yakult, Chamyto ou Batavito).

3ª Sugestão: 1 copo de iogurte com pedaços de frutas vermelhas.

4ª Sugestão: 2 damascos + 3 ameixas + 150 ml de suco de uva light.

5ª Sugestão: 1 tangerina ou 1 laranja.

6ª Sugestão: 100 ml de iogurte natural (desnatado) e batido com gelatina diet (sabor morango).

7ª Sugestão: 1 iogurte light (sabor aveia).

### Almoço

1ª Sugestão: 1 prato (sobremesa) de salada de alface tipo americana e tomate cereja + 1 filé de salmão grelhado + 2 colheres (sopa) de arroz integral + 3 colheres (sopa) de aspargos frescos refogados + 5 morangos.

2ª Sugestão: 1 prato (sobremesa) de salada de agrião, podendo adicionar também rúcula e pepino + 2 colheres (sopa) de arroz + ½ concha de feijão azuki + 4 colheres (sopa) de brócolis ao alho + 1 hambúrguer de soja grelhado.

3ª Sugestão: 1 prato (sobremesa) de salada de alface crespa com cebola roxa, aipo e rabanete + 1 pegador de espaguete ao sugo + 2 almôndegas de peru.

4ª Sugestão: 1 prato (sobremesa) de salada de soja em grãos com tomate, cebola, pimentão colorido e salsa + 1 bife de filé mignon grelhado + 4 colheres (sopa) de chicória refogada.

5ª Sugestão: 1 prato salada de alface com 1 colher (sopa) de cenoura ralada, 1 colher (sopa) de beterraba ralada e 3 folhas de endívia + 1 filé de peixe (dourado) assado + 2 colheres (sopa) de batata sautée.

6ª Sugestão: 1 prato (sobremesa) de salada de agrião, tomate e abacaxi em cubos + 2 colheres (sopa) de arroz com brócolis  + 1 filé frango temperado com mel e gengibre.

7ª Sugestão: 1 prato (sobremesa) de salada de alface, rúcula e nozes moídas + 1 filé de truta ao molho de ervas + 4 colheres (sopa) de purê de maçã verde.

### Lanche da tarde

1ª Sugestão: 1 potinho de iogurte zero açúcar rico em fibras.

2ª Sugestão: 200 ml de água de coco.

3ª Sugestão: 1 taça de 150 ml de salada de frutas.

4ª Sugestão: 250 ml de leite de soja (light) sabor chocolate ou morango.

5ª Sugestão: Mingau de aveia. (Receita: 180 ml de leite + 2 colheres (sopa) de aveia e 1 colher (sobremesa) de mel).

6ª Sugestão: 1 iogurte com fibras.

7ª Sugestão: 1 iogurte de soja com sabor de frutas vermelhas.

### Jantar

1ª Sugestão: 300 ml de sopa de desintoxicação com missô + ½ pêra cozida com casca com adoçante culinário.

2ª Sugestão: 1 filé de salmão grelhado ao molho alcaparras com 3 colheres (sopa) de purê de batata baroa (tipo mandioquinha).

3ª Sugestão: 1 filé frango ao molho de tomate com manjericão + 4 colheres (sopa) de berinjela refogada + 1 taça de gelatina diet.

4ª Sugestão: 1 prato (sobremesa) de salada de cottage com sardinha, cebola, tomate e orégano + 200 ml de sopa de feijão batido.

5ª Sugestão:1 prato (sobremesa) de salada de alface, pepino e 2 colheres (sopa) de palmito + ½ abobrinha recheada com carne moída de soja e 1 colher (sobremesa) de parmesão para gratinar.

6ª Sugestão: 1 prato (sobremesa) de salpicão feito com repolho colorido ralado, alface em tiras, tomate em cubos, 1 colher (sopa) de cenoura ralada, cebola, 1 colher (sopa) de iogurte, salsa e azeite + 1 filé de frango grelhado.

7ª Sugestão: 1 filé de peixe assado + 2 colheres (sopa) de arroz com chicória + 4 colheres (sopa) de tomate refogado com cebola e alho.