

Total do Dia – pontos

Café da manhã – pontos // Lanche da Manhã – ponto // Lanche da Tarde – pontos // Lanche da Noite – pontos

| Alimento | Quantidade | Pontuação |
|-----------------------------|-------------------------------|-----------|
| Ração Humana | 2 colheres de sopa | 1 |
| Geléia Diet | 2 colheres de sopa | 1 |
| Requeijão Light | 2 colheres sopa | 1 |
| Manteiga | 1 colher sopa | 3 |
| Margarina light | 2 colheres chá | 1 |
| Iogurte Desnatado | 1 xícara | 2 |
| Pão Forma light/integral | 1 fatia | 1 |
| Biscoito água e sal | 3 unidades | 2 |
| Queijo minas light | 1 fatia média | 1 |
| Leite desnatado (pó) | 2 colheres sopa / 200 ml água | 1 |
| Leite desnatado | 200 ml | 2 |
| Cereal Matinal sem açúcar | ½ xícara | 1 |
| Semente linhaça | 1 colher sopa | 1 |
| Biscoito Cream Cracker | 4 unidades | 2 |
| Cream Cheese light | 2 colheres sopa | 2 |
| Blanquet Peru | 2 fatias | 1 |
| Pão árabe | 1 pequeno | 1 |
| Bolo feito em casa | 1 pedaço pequeno | 7 |
| Biscoito Polvilho | 12 unidades | 1 |
| Queijo Cottage | 5 colheres sopa | 2 |
| Rap10 Normal // Light | 1 unidade | 2 // 1 |
| Maionese Light (Hellmann's) | 1 colher de sopa | 0 |
| | | |

Frutas

| Alimento | Quantidade/Pontuação |
|---|----------------------|
| Ameixa fresca | 2 unidades / 1 |
| Banana Prata, laranja, maçã, nectarina, pêra, tangerina | 1 unidade / 1 |
| Goiaba, kiwi, maracujá doce, pêsego | 1 unidade / 0 |
| Nêspera | 3 unidades / 0 |
| Mamão, melancia, melão, papaia, Uva | 1 xícara/1 |
| Manga, salada de frutas (sem açúcar) | 1 xícara/2 |
| Morango | 1 xícara/0 |
| | |

Legumes

| Alimento | Quantidade/pontuação |
|---|----------------------|
| Abóbora, abobrinha, alface, agrião, brócolis, beterraba, brotos, cebola, cebolinha, chuchu, cogumelo, couve-flor, couve, ervilha-torta, espinafre, palmito, pepino, pimentão, quiabo, rabanete, repolho, rúcula, tomate, vagem. | 1 xícara/0 |
| Cenoura, ervilha, milho (espiga), | 1 xícara/1 |
| Batata | 1 média/2 |

Almoço – pontos // Jantar – pontos

| Alimento | Quantidade | Pontuação |
|-------------------------------|------------------------------|-----------|
| Alho frito | 2 colheres de chá | 0 |
| Arroz branco VP | ½ xícara | 2 |
| Arroz integral VP | ½ xícara | 2 |
| Arroz 7 cereais | ¼ xícara | 3 |
| Feijão VP | ½ xícara | 2 |
| Grão de bico | ½ xícara | 2 |
| Lentilha | ½ xícara | 2 |
| Azeite | 1 colher de chá | 2 |
| Sobrecoxa assada sem pele | 1 unidade | 3 |
| Peito de frango sem pele/osso | 1 filé | 3 |
| Bife acebolado | 1 bife | 3 |
| Carne moída | 4 colheres de sopa | 2 |
| Lingüiça de frango | 1 unidade | 2 |
| Lingüiça de Porco | 1 pequena | 5 |
| Omelete VP | 1 porção | 3 |
| Atum light | 1 lata | 2 |
| Sardinha light | 1 lata | 4 |
| Peixe carne branca | 1 filé/posta | 3 |
| Fígado de boi | ½ xícara | 2 |
| Carne assada | 1 filé ou fatia média | 3 |
| Purê de batata | ½ xícara | 2 |
| Lombo suíno | 1 fatia média | 3 |
| Isca de carne | ½ xícara | 3 |
| Macarrão | 1 xícara | 3 |
| Molho tomate VP | ½ xícara | 0 |
| Macarrão alho e óleo | 1 xícara | 4 |
| Batata doce | 1 média | 2 |
| Nuggets frango forno | 1 unidade | 1 |
| Ovo inteiro | 1 unidade | 2 |
| Claras de ovos | 4 unidades | 1 |
| Vinagrete (tom./ceb./pim.) | 2 colheres de sopa | 1 |
| Panqueca integral | 1 disco sem recheio ou molho | 1 |