



PATRICIA ARARUNA

NUTRICIONISTA

# Doces *de até 150kcal*

*para encaixar  
na dieta*



Sem  
culpa  
*sem*  
*peso*  
*na consciência*  
e com muito  
*sabor*

*Sim, é possível comer doce e ainda manter o foco! Esse guia foi feito pra te mostrar **opções reais e acessíveis de até 150 kcal**, sem peso na consciência. É só escolher com estratégia e **encaixar dentro da sua rotina.***





*Estratégias para incluir  
o doce sem perder o*

# *Controle*



### **Escolha consciente**

*Se for comer doce,  
faça caber dentro  
da sua refeição*



### **Priorize a unidade**

*compre em porções  
menores para não  
exagerar.*



### **Aproveite momentos estratégicos**

*Incluir o doce após o  
almoço/jantar ajuda  
a reduzir a vontade de  
beliscar o tempo todo*



### **Não demonize**

*Doce não é vilão,  
mas precisa ser  
encaixado.*

***Escolha, coma e aproveite sem se punir.***



# Opções de Doce



**Pudim de leite condensado  
60g (149kcal)**



**Arroz doce com açúcar e  
canela 100g (5 colheres  
de sopa rasa) (136kcal)**



**1 colher de doce de leite  
20g (64kcal)**



**1 unidade de Paçoquinha  
20g (103kcal)**



**1 unidade de pé de moleque  
30g (150kcal)**



**1 unidade de cocada  
30g (100kcal)**





# Opções de Chocolates



**½ unidade de chocolift  
20g (100kcal)**



**3 quadradinhos de lacta  
intense 60% cacau  
25g (141kcal)**



**1 unidade de Only4  
25g (121kcal)**



**4 quadradinhos de native  
orgânico 50% 20g (111kcal)**



**1 tabletinhos de chocolate  
Amma 20g (105kcal)**



**1 unidade de chocolate  
luckau 20g (101kcal)**





# Opções de *Chocolates*



**1 unidade de batom  
16g (86kcal)**



**1 unidade de ferrero rocher  
12,5g (76kcal)**



**1 unidade ouro branco  
20g (76kcal)**



**1 unidade brigadeiro  
20g (64 kcal)**



**1 unidade de MM'S  
30g (147kcal)**



**1 unidade de twister  
25g (132kcal)**





# Opções de *Chocolates*



**1 unidade de diamante negro 20g (98kcal)**



**4 unidades de bis 20,7g (154kcal)**



**1 barrinha de laka 20g (106kcal)**



**1 unidade de serenata de amor 20g (94kcal)**



**1 unidade de wheyfer da maismu 25g (126kcal)**



**1 unidade de trento massimo 25g (133kcal)**





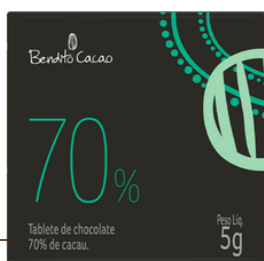
# Opções de *Chocolates*



**1 unidade de La creme  
cacao show 12,5g (65kcal)**



**3 unidades de tablete dark  
55% 15g (90kcal)**



**3 unidades de bendito  
cacao 70% 15g ( 81kcal)**



**1 unidade de trufa petit  
gateau 30g (147kcal)**



**1 quadradinho de laNut  
pistache 12,5g (76kcal)**



**4 unidades de Chocolate  
Café 20g (112cal)**



