



# Dieta e Calorias

Mosaico Planilhas · Comece aqui

## Como abrir

Abra o arquivo **dieta-e-calorias.xlsx** no Excel (2010 ou mais novo), no Google Planilhas (Arquivo > Importar > Fazer upload) ou no LibreOffice. A primeira aba, **Comece aqui**, repete este guia.

Você só digita nas células **amarelas**. As brancas calculam sozinhas. A planilha já vem com exemplos para você ver funcionando: apague as linhas de exemplo (só as amarelas) e comece com os seus dados.

## Passo a passo

1. Em Configurações, defina sua meta de calorias, de proteína e o peso que quer chegar.
2. Em Alimentos, confira a tabela (calorias e macros por porção) e acrescente o que você costuma comer.
3. Em Refeições, lance o que comeu: data, refeição, alimento (igual à tabela) e quantas porções.
4. Em Dias, anote o peso quando se pesar (e a água, se quiser).
5. No Painel, veja o dia de hoje, a média do mês e a evolução do peso.

## O que tem em cada aba

|                      |                                                                       |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <b>Painel</b>        | Calorias e proteína de hoje, média do mês, dias acima da meta e peso. |
| <b>Alimentos</b>     | Sua tabela de alimentos com calorias e macros por porção.             |
| <b>Refeições</b>     | O que você comeu, com calorias e macros calculados.                   |
| <b>Dias</b>          | Peso, água e o total de calorias de cada dia.                         |
| <b>Configurações</b> | Metas, refeições e grupos de alimentos.                               |

## O que você ganha

- Calorias e macros do dia calculados a partir da sua tabela de alimentos

- Quanto ainda falta (ou passou) da meta de hoje
- Dias acima da meta destacados em vermelho
- Peso atual e quanto já perdeu desde o início
- Onde estão as calorias: por refeição e por grupo de alimento

## Dicas

---

- No Painel, escolha o mês e o ano no topo: todos os cartões e gráficos mudam juntos.
- Para ajustar listas (categorias, formas de pagamento, nomes), use a aba Configurações: os menus das outras abas se atualizam.
- Faça uma cópia de segurança uma vez por mês (Arquivo > Salvar como).

Dúvidas: WhatsApp (61) 98268-7190 · Mosaico Apps Tecnologia Ltda · CNPJ 69.588.947/0001-61. Uso pessoal ou na sua empresa; não é permitido revender o arquivo.