

## Plano Alimentar Urssula Agnes Todos os dias

### 05:00 - Desjejum

- Goiaba - 1 Unidade

### 07:00 - Café da manhã

- Pão integral Nutrella Vitta - 1 Fatia (20g)
- 1 Fatia fina de queijo branco (minas, cottage, ricota) - 25g
- Ovo mexido - 1 unidade
- 1 Xícara de café c/ adoçante stevia (opcional)

Substituição 1:

- Aipim Cozido c/ sal - (150g)
- 1 Xícara de café c/ adoçante (opcional)

Substituição 2:

- 1 dose de Whey Protein Concentrado - (30g)

### 10:00 - Colação

- Iogurte grego light - 1 unidade (90g)
- Maçã - 1 unidade picada
- 1 colher de sobremesa de chia (10g)

Substituição 1:

- Iogurte natural desnatado - (170g)
- 1 Colher de aveia em flocos finos - (10g)
- 1 colher de sobremesa de chia - (10g)
- 1 colher de sobremesa de mel - (10g)

Substituição 2:

- 1 unidade de fruta (laranja, banana, goiaba, banana, uva de 8 a 12 bagos)

## 12:00 - Almoço

- 4 Colheres de sopa de arroz branco ou integral - (80g)
- 1 Concha média de feijão - (80g)
- 100g de proteína (filé de frango, carne bovina, porco, peixe, carne moída refogada ou omelete c/ 2 ovos)
- Salada a vontade: Alface, rúcula, cenoura, beterraba, brócolis, tomate, cebola roxa
- 1 unidade de palmito em conserva (unidade média 50g)
- 1 Colher de sobremesa de azeite de oliva para temperar a salada 1 unidade de laranja com bagaço (110g)

## 15:00 - Lanche da tarde 1

- 1 Banana prata média (110g)
- 1 Colher de sopa de pasta de amendoim integral - (15g)

Substituição 1:

- 1 banana pequena (90g)
- Leite desnatado UHT - (150ml)
- 1 Colher de sobremesa de mel
- 1 Colher de sopa de aveia - (10g)

Vitamina: Bata tudo no liquidificador.

Você pode substituir a banana por outras frutas, como morango

Substituição 2:

- 1 Fruta da sua preferencia

## 18:00 - Lanche da tarde 2

- 1 fatia de pão integral ou 1 fatia de pão francês
- 2 colheres de sopa de patê de frango (50g) Patê de frango

- 200g de Frango desfiado e temperado
- 3 colheres de sopa de milho verde
- 3 colheres de sopa de cenoura ralada
- Cebolinha a gosto
- 1 potinho de ricota light

Substituição 1:

- 2 Colheres cheias de sopa de goma de tapioca - (40g)
- 1 Fatia de queijo minas, cottage, ricota (30g)
- 1 Xícara de café c/ stevia (opcional)

**20:00 - Jantar**

- 2 conchas de sopa variada (cenoura, abóbora, espinafre, vegetais folhosos, macarrão) temperar com alho, especiarias e azeite (200g)
- 80g de proteína (filé de frango, carne bovina, porco, peixe ou 2 ovos)

Substituição 1:

- 2 unidades de ovos
- espinafre picado - (100g)
- 1 Fatia fina de queijo branco (minas, cottage, ricota) - 25g
- 1 Colher de sobremesa de Azeite de oliva Sal e especiarias para temperar

Omelete de espinafre: Bata os ovos com sal, pimenta do reino, tomilho e misture o espinafre e o queijo. Frite em uma frigideira antiaderente ou com uma colher de sobremesa de azeite.

**22:00 - Ceia**

- Metade de uma fruta da sua preferência