



Vanessa Santos  
Nutricionista Clínica e Esportiva, CRN-3 53510  
Av Jorge João Saad, 122 - Vila Progredior  
(11) 941899428 - vanessasantosnutrii@gmail.com

## Emagrecimento fase 1

### Planejamento alimentar

#### 07:30 - Café-da-manhã

Chá mate com leite	1 Xícara(s) de chá (200ml)
Pão de forma integral	2 Fatia(s) (50g)
Queijo minas frescal	1 Fatia(s) média(s) (30g)
Mamão papaia	1 Fatia(s) média(s) (170g)

• **Opções de substituição para Chá mate com leite:**

Café coado - 1 Xícara chá (200ml)

• **Opções de substituição para Pão de forma integral:**

Goma de tapioca - 2 Colher(es) de sopa rasa(s) (30g)

• **Opções de substituição para Queijo minas frescal:**

Ovo de galinha mexido - 1 Unidade(s) média(s) (50g)

• **Opções de substituição para Mamão papaia:**

Banana - 1 Unidade(s) grande(s) (55g) - **ou** - Uva - 1 Cacho(s) pequeno(s) (170g) - **ou** - Maçã Fuji - 1 Unidade(s) pequena(s) (140g)



Vanessa Santos  
Nutricionista Clínica e Esportiva, CRN-3 53510  
Av Jorge João Saad, 122 - Vila Progredior  
(11) 941899428 - vanessasantosnutrii@gmail.com

## 12:00 - Almoço

Patinho grelhado	1 Filé(s) médio(s) (110g)
Batata inglesa assada	180g
Brócolis cozido	À vontade
Alface	À vontade
Tomate	À vontade
Abobrinha italiana (abobrinha, abobrinha verde)	À vontade
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)

### • Opções de substituição para Patinho grelhado:

Filé de salmão sem pele assado/grelhado - 1 Filé(s) médio(s) (120g) - **ou** - Sobrecoxa de frango assada - 1 Unidade(s) média(s) (65g) - **ou** - Contra-filé grelhado - 1 Filé(s) médio(s) (110g) - **ou** - Filé mignon sem gordura grelhado - 1 Bife(s) grande(s) (100g)

### • Opções de substituição para Batata inglesa assada:

Arroz branco cozido - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g) - **ou** - Mandioca cozida assada - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (35g) - **ou** - Macarrão cozido - 120g

### • Opções de substituição para Brócolis cozido:

Couve-flor cozida - À vontade

### • Opções de substituição para Alface:

Rúcula - 3 Pegador(es) (24g) - **ou** - Agrião - 4 Ramo(s) médio(s) (20g) - **ou** - Alface americana - 6 Folha(s) média(s) (60g)

### • Opções de substituição para Tomate:

Molho vinagrete - 1 Colher servir cheia (65g) - **ou** - Pepino - 1 Unidade(s) média(s) (100g)

### • Opções de substituição para Abobrinha italiana (abobrinha, abobrinha verde):

Berinjela - À vontade - **ou** - Acelga refogada - À vontade - **ou** - Repolho branco refogado - À vontade



Vanessa Santos  
Nutricionista Clínica e Esportiva, CRN-3 53510  
Av Jorge João Saad, 122 - Vila Progredior  
(11) 941899428 - vanessasantosnutrii@gmail.com

## 15:00 - Lanche

iogurte proteico (21g de proteína) - Natural Whey Verde Campo	1 Unidade (250g)
---	------------------

### Observações:

Marcas de Whey:

Dux Nutrition  
Athletica Nutriron  
Nutrata  
Mais MU  
Growth



Vanessa Santos  
Nutricionista Clínica e Esportiva, CRN-3 53510  
Av Jorge João Saad, 122 - Vila Progredior  
(11) 941899428 - vanessasantosnutrii@gmail.com

## 19:00 - Jantar

Filé de frango grelhado	1 Bife(s) grande(s) (100g)
Purê de batata baroa	130g
Abobrinha italiana cozida sem sal	À vontade
Couve manteiga refogada	À vontade
Tomate cereja	À vontade
Vagem cozida	À vontade

### • Opções de substituição para Filé de frango grelhado:

Patinho grelhado - 1 Filé(s) pequeno(s) (95g) - **ou** - Acém moído refogado - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g) - **ou** - Filé de salmão com pele grelhado - 1 Filé(s) pequeno(s) (120g) - **ou** - Sobrecoxa de frango assada - 1 Unidade(s) média(s) (65g)

### • Opções de substituição para Purê de batata baroa:

Batata doce cozida - 3 Fatia(s) pequena(s) (120g) - **ou** - Mandioca cozida - 2 Colher(es) de arroz cheia(s) (picada) (120g) - **ou** - Arroz branco cozido - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g)

### • Opções de substituição para Abobrinha italiana cozida sem sal:

Cenoura cozida - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (50g) - **ou** - Berinjela cozida - À vontade - **ou** - Couve-flor cozida - À vontade

### • Opções de substituição para Couve manteiga refogada:

Repolho roxo refogado - À vontade - **ou** - Escarola refogada - À vontade

### • Opções de substituição para Tomate cereja:

Beterraba cozida - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (40g) - **ou** - Pepino - À vontade - **ou** - Tomate - À vontade

### • Opções de substituição para Vagem cozida:

Chuchu cozido - 2 Colher servir cheia (90g)



Vanessa Santos  
Nutricionista Clínica e Esportiva, CRN-3 53510  
Av Jorge João Saad, 122 - Vila Progredior  
(11) 941899428 - vanessasantosnutrii@gmail.com

## 22:00 - Ceia

Kiwi	1 Unidade(s) média(s) (76g)
Semente de chia	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g)

- **Opções de substituição para Kiwi:**

Morango - 10 Unidade(s) média(s) (120g) - **ou** - Melão - 110g

- **Opções de substituição para Semente de chia:**

Aveia em flocos - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g) - **ou** - Granola - 25g



Vanessa Santos  
Nutricionista Clínica e Esportiva, CRN-3 53510  
Av Jorge João Saad, 122 - Vila Progredior  
(11) 941899428 - vanessasantosnutrii@gmail.com

## Lista de compras

### Emagrecimento fase 1

Abobrinha italiana	Abobrinha italiana cozida sem sal	Acelga refogada sem sal
Acém moído refogado	Agrião	Alface
Alface americana	Arroz branco cozido	Aveia em flocos
Azeite de oliva extravirgem	Banana	Batata doce assada
Batata doce cozida	Batata inglesa assada	Berinjela
Berinjela cozida	Beterraba cozida	Brócolis cozido
Café coado (suave)	Cenoura cozida	Chuchu cozido
Chá verde	Couve flor	Couve manteiga
Escarola	Estrogonofe de frango	Filé de frango
Filé de salmão com pele grelhado	Filé de salmão sem pele assado/grelhado com sal	Goma de tapioca
Granola	Kiwi	Mamão papaia
Mandioca cozida	Mandioca cozida assada	Maçã Fuji
Molho vinagrete	Morango	Ovo de galinha mexido com margarina
Patinho grelhado	Pepino	Purê de batata baroa
Pão de forma integral	Queijo minas frescal	Repolho branco refogado
Repolho roxo refogado	Rúcula	Salada de frutas - laranja, banana, maçã e mamão
Semente de chia	Sobrecoxa de frango assada	Tomate
Tomate cereja	Uva	Vagem
Whey protein isolado		