



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

Plano alimentar

Planejamento alimentar

Café-da-manhã

Pão sem glúten	50g
Queijo muçarela	1 Fatia(s) média(s) (20g)
Proteína vegana (Essential)	1 Medidor(es) (33g)
Morango	1 Unidade(s) média(s) (12g)

• **Opções de substituição para Queijo muçarela:**

Queijo gouda - 25g - **ou** - Ovo de galinha cozido - 1 Unidade(s) média(s) (50g)

• **Opções de substituição para Proteína vegana (Essential):**

Proteína vegana (Pura Vida) - 1 Medidor(es) (30g) - **ou** - Proteína isolada do arroz - 1 Medidor(es) (30g)

• **Opções de substituição para Morango:**

Banana - 1 Unidade(s) média(s) (40g) - **ou** - Maçã Argentina - 1 Unidade(s) média(s) (130g) - **ou** - Mamão
papaia - 1 Fatia(s) média(s) (170g)

Lanche

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



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

Almoço

Batata inglesa cozida	145g
Salada de alface americana com molho de salada - salsa, suco de limão, azeite, e sal	À vontade
Merluza assada/grelhada com sal	1 Filé(s) grande(s) (155g)
Abacaxi	1 Fatia(s) média(s) (75g)

• **Opções de substituição para Batata inglesa cozida:**

Arroz branco cozido - 100g - **ou** - Macarrão s/ gluten com molho pesto - 1 Escumadeira rasa (90g)

• **Opções de substituição para Salada de alface americana com molho de salada - salsa, suco de limão, azeite, e sal:**

Legumes refogados - 130g

• **Opções de substituição para Merluza assada/grelhada com sal:**

Torta de frango - 1 Fatia(s) (120g) - **ou** - Peito de frango sem pele grelhado - 1 Filé(s) médio(s) (100g) - **ou** - Medalhão de filé mignon grelhado - 1 Unidade(s) (80g)

• **Opções de substituição para Abacaxi:**

Melão - 1 Fatia(s) grande(s) (115g) - **ou** - Melancia - 1 Fatia(s) média(s) (200g)

16:00 - Lanche

Iogurte integral s/ lactose	1 Unidade(s) (100g)
Banana	1 Unidade(s) grande(s) (55g)
Mel de abelha	1 Colher café rasa (2g)

• **Opções de substituição para Banana:**

Maçã Argentina - 1 Unidade(s) pequena(s) (80g)



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

16:00 - Lanche - Opção

Biscoito de arroz	4 Unidade(s) (10g)
Geleia sem açúcar	1 Colher chá cheia (9g)

• **Opções de substituição para Geleia sem açúcar:**

Creme de ricota - 1 Colher(es) de sopa (20g)

20:00 - Jantar

Edamame cozida	2 Colher(es) de sopa rasa(s) (36g)
Broto de feijão cozido	2 Colher(es) de servir (108g)
Couve crisp	2 Colher(es) de servir rasa(s) (60g)
Sashimi de salmão	10 Unidade(s) (150g)
Abacate	1 Colher sopa cheia (45g)
Semente de gergelim	1 Colher sopa rasa (15g)
Cebola roxa	À vontade
Batata baroa (mandioquinha, batata salsa, cenoura amarela) sauté	1 Colher servir cheia (60g)

• **Opções de substituição para Batata baroa (mandioquinha, batata salsa, cenoura amarela) sauté:**

Arroz japonês - 70g



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

Jantar - Opção 1

Carpaccio de salmão	10 Fatia(s) (100g)
Salada de alface americana com molho de salada - salsa, suco de limão, azeite, e sal	À vontade
Vinho tinto	1 Taça(s) (150ml)

• **Opções de substituição para Salada de alface americana com molho de salada - salsa, suco de limão, azeite, e sal:**

Salada de alface americana, alface roxa e agrião com azeite e sal - À vontade

Jantar - Opção 2

Macarrão cozido (molho opcional)	1 Escumadeira(s) média(s) cheia(s) (110g)
Salmão defumado/assado	1 Filé(s) médio(s) (120g)
Salada de alface americana, alface roxa e agrião com molho de salada - salsa, vinagre de maçã, azeite e sal	À vontade

Jantar - Opção 3

Goma de tapioca	4 Colher(es) de sopa rasa(s) (60g)
Frango desfiado	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (60g)
Queijo muçarela	1 Fatia(s) média(s) (20g)
Salada de rúcula com azeite e sal	À vontade



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

Lista de compras

Plano alimentar

Abacate	Abacaxi	Arroz branco
Arroz japonês Momiji (Camil)	Banana	Batata baroa sauté
Batata inglesa cozida	Biscoito de arroz	Broto de feijão cozido
Carpaccio de carne	Cebola roxa	Couve manteiga refogada
Creme de ricota	Edamame cozida	Frango desfiado
Geleia sem açúcar	Goma de tapioca	iogurte integral
iogurte proteico (21g de proteína) sabor morango - Natural Whey Verde Campo	Legumes refogados	Macarrão cozido
Macarrão cozido com molho pesto	Mamão papaia	Maçã Argentina
Medalhão de filé mignon	Mel de abelha	Melancia
Melão	Merluza assada/grelhada com sal	Morango
Ovo de galinha cozido	Peito de frango sem pele grelhado	Proteína isolada do arroz
Proteína vegana	Proteína vegana	Pão sem glúten de aipim
Queijo gouda	Queijo muçarela	Salada de alface americana com molho de salada - salsa, suco de limão, azeite, e sal
Salada de alface americana, alface roxa e agrião com azeite e sal	Salada de alface americana, alface roxa e agrião com molho de salada - salsa, vinagre de maçã, azeite e sal	Salada de rúcula com azeite e sal
Salmão defumado	Sashimi de salmão	Semente de gergelim
Torta de frango	Vinho tinto	