



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

## Plano alimentar - Emagrecimento

### Planejamento alimentar

#### Café-da-manhã

Chá gelado	1 Xícara(s) de chá (200ml)
Pão artesano (Pullman)	1 Fatia(s) (30g)
Queijo muçarela de búfala	1 Unidade(s) (7g)
Presunto tipo Parma	2 Fatia(s) média(s) (20g)

- **Opções de substituição para Chá gelado:**

Kombucha - 1 Copo(s) médio(s) (200g)

- **Opções de substituição para Pão artesano (Pullman):**

Pão australiano - 1 Unidade(s) (50g)

- **Opções de substituição para Queijo muçarela de búfala:**

Queijo minas frescal - 1 Fatia(s) média(s) (30g)

- **Opções de substituição para Presunto tipo Parma:**

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



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

## 12:00 - Almoço

Torta de frango	1 Pedaco(s) médio(s) (140g)
Alface americana	1 Prato(s) de sobremesa cheio(s) (30g)
Tomate cereja	6 Unidade(s) (60g)
Queijo de búfala	3 Unidade(s) (21g)
Castanha do Brasil (castanha do Pará, castanha da Amazônia)	3 Unidade(s) (12g)
Quinoa cozida	2 Colher sopa cheia (40g)

• **Opções de substituição para Torta de frango:**

Quiche de salmão assado - 1 Porção Média (90g) - **ou** - Quiche de alho-poró assado - 1 Porção Média (90g) - **ou**  
- Peito de frango sem pele grelhado - 1 Filé(s) grande(s) (170g) - **ou** - Salmão sem pele grelhado - 1 Filé(s) médio(s) (120g)

• **Opções de substituição para Alface americana:**

Repolho roxo cru - À vontade - **ou** - Repolho branco cru - À vontade

• **Opções de substituição para Tomate cereja:**

Pepino - À vontade - **ou** - Tomate - À vontade

• **Opções de substituição para Quinoa cozida:**

Broto de feijão cozido - 2 Colher(es) de servir (108g)



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

## 12:00 - Almoço - Opção

Contra-filé grelhado	1 Filé(s) médio(s) (110g)
Batata inglesa assada	2 Colher servir cheia (120g)
Brócolis cozido	À vontade
Alface	À vontade
Tomate	À vontade
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)

### • Opções de substituição para Contra-filé grelhado:

Patinho grelhado - 1 Filé(s) grande(s) (160g) - **ou** - Filé de salmão sem pele assado/grelhado - 1 Filé(s) médio(s) (120g) - **ou** - Filé mignon sem gordura grelhado - 1 Bife(s) grande(s) (100g) - **ou** - Miolo de alcatra grelhada - 1 Filé(s) médio(s) (110g)

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

Batata doce assada - 75g - **ou** - Purê de batata inglesa - 4 Colher(es) sopa cheia(s) (140g)

### • Opções de substituição para Brócolis cozido:

Couve manteiga cozida - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (60g)

### • 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)



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

## 15:00 - Lanche

Whey protein isolado	1 Medidor(es) (30g)
----------------------	---------------------

### Observações:

Marcas de Whey:

Dux Nutrition  
Athletica Nutriron  
Nutrata  
Mais MU  
Growth

## 15:00 - Lanche - Opção

Barra de Proteína (Bold/Nutrata/MaisMu/Dux/Dark)	1 Barra(s) (50g)
--	------------------



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	170g
Purê de batata baroa	6 Colher(es) de sopa rasa(s) (144g)
Cenoura cozida	À vontade
Tomate cereja	À vontade
Vagem cozida	À vontade

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

Filé de salmão com pele grelhado - 1 Filé(s) médio(s) (120g) - **ou** - Sobrecoxa de frango assada - 1 Unidade(s) grande(s) (95g) - **ou** - Filé mignon grelhado - 1 Filé(s) médio(s) (110g) - **ou** - Miolo de alcatra grelhada - 1 Filé(s) médio(s) (110g) - **ou** - Contra-filé grelhado - 1 Filé(s) médio(s) (110g)

### • 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** - Abóbora cabotian (japonesa) - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (36g)

### • Opções de substituição para Cenoura cozida:

Berinjela cozida - À vontade - **ou** - Abobrinha italiana cozida sem sal - À vontade - **ou** - Couve-flor cozida - À vontade

### • Opções de substituição para Tomate cereja:

Beterraba cozida - À vontade - **ou** - Pepino - À vontade - **ou** - Tomate - À vontade

### • Opções de substituição para Vagem cozida:

Chuchu cozido - À vontade



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

## 22:00 - Ceia

Leite de vaca desnatado UHT	1 Copo americano duplo (240ml)
Morango	1 Unidade(s) média(s) (12g)
Aveia em flocos	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (15g)
Whey protein isolado	1 Medidor(es) (30g)



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 - Emagrecimento

Abobrinha italiana cozida sem sal	Abóbora cabotian (japonesa)	Agrião
Alface	Alface americana	Aveia em flocos
Azeite de oliva extravirgem	Barra de Proteína (Bold/Nutrata/MaisMu/Dux/Dark)	Batata doce assada
Batata doce cozida	Batata inglesa assada	Berinjela cozida
Beterraba cozida	Broto de feijão cozido	Brócolis cozido
Castanha do Brasil	Cenoura cozida	Chuchu cozido
Chá verde	Contra-filé grelhado	Couve flor
Couve manteiga	Filé de frango	Filé de salmão com pele grelhado
Filé de salmão sem pele assado/grelhado com sal	Filé mignon grelhado	Filé mignon sem gordura
Kombucha	Leite de vaca desnatado UHT	Mandioca cozida
Miolo de alcatra grelhada	Molho vinagrete	Morango
Ovo de galinha cozido	Patinho grelhado	Peito de frango sem pele grelhado
Pepino	Presunto tipo Parma	Purê de batata baroa
Purê de batata inglesa	Pão artesano (Pullman)	Pão australiano caseiro
Queijo minas frescal	Queijo muçarela de búfala	Quiche de alho-poró assado
Quiche de salmão assado	Quinoa cozida	Repolho roxo
Rúcula	Salmão sem pele grelhado	Sobrecoxa de frango assada
Tomate	Tomate cereja	Torta de frango
Vagem	Whey protein concentrado	Whey protein isolado