

Plano alimentar

Planejamento alimentar

06:30 - Café-da-manhã

Café com leite	100ml
Ovo de galinha mexido	1 Unidade(s) média(s) (45g)
Pão de forma integral	1 Fatia(s) (25g)
Mamão papaia	100g
Semente de chia	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (15g)
Creatina	1 colher(es) de chá (3g)

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

Pão de forma - 1 Fatia(s) (25g) - **ou** - Goma de tapioca - 2 Colher(es) de sopa rasa(s) (30g) - **ou** - Pão francês - 1 Unidade(s) (50g)

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

Uva - 1 Cacho(s) pequeno(s) (170g) - **ou** - Maçã Fuji - 1 Unidade(s) pequena(s) (140g) - **ou** - Melão - 150g

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

Semente de linhaça - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (15g) - **ou** - Semente de abóbora - 1 Colher(es) de sopa rasa(s) (15g) - **ou** - Semente de girassol - 1 Colher(es) de sobremesa rasa(s) (10g)

09:00 - Lanche - Opção

Iogurte integral	1 Unidade(s) (100g)
Melão	100g

• **Opções de substituição para iogurte integral:**

Whey protein isolado - 1 Medidor(es) (30g) - **ou** - Leite de vaca desnatado em pó - 30g

• **Opções de substituição para Melão:**

Melancia - 70g - **ou** - Abacaxi - 40g - **ou** - Mamão papaia - 50g

09:00 - Lanche - Opção

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

Banana	1 Unidade(s) pequena(s) (30g)
Aveia em flocos	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (15g)

• **Opções de substituição para Banana:**

Maçã Argentina - 50g - **ou** - Mamão - 75g - **ou** - Morango - 100g

12:00 - Almoço

Arroz branco cozido	4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g)
Feijão preto cozido	1 Colher servir cheia (35g)
Filé de peixe grelhado/assado	1 Filé(s) médio(s) (120g)
Brócolis cozido	30g
Alface	5 Folha(s) média(s) (50g)
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)
Melão	50g

• **Opções de substituição para Arroz branco cozido:**

Batata inglesa assada - 1.5 Colher servir cheia (90g) - **ou** - Mandioca cozida assada - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (35g) - **ou** - Batata doce assada - 1 Colher sopa cheia (42g)

• **Opções de substituição para Feijão preto cozido:**

Feijão carioca cozido - 1 Colher servir cheia (35g) - **ou** - Lentilha cozida - 1 Colher(es) de servir cheia(s) (35g)

• **Opções de substituição para Filé de peixe grelhado/assado:**

Patinho grelhado - 92g - **ou** - Filé de salmão sem pele assado/grelhado - 85g - **ou** - Sobrecoxa de frango assada - 78g - **ou** - Estrogonofe de frango - 130g - **ou** - Peito de frango sem pele grelhado - 130g

• **Opções de substituição para Brócolis cozido:**

Couve manteiga refogada - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (60g) - **ou** - Couve-flor cozida - 1 Ramo(s) pequeno(s) (30g)

• **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 Melão:**

Melancia - 70g - **ou** - Abacaxi - 1 Fatia(s) Pequena(s) (50g) - **ou** - Laranja - 1 Unidade(s) pequena(s) (90g)

16:00 - Lanche

Pão artesano (Pullman)	1 Fatia(s) (30g)
Pasta de amendoim	8g
Banana	15g
Queijo muçarela	1 Fatia(s) média(s) (20g)

Observações:

Passe a pasta de amendoim no pão, coloque as rodela de banana e sobre as bananas coloque a fatia de queijo. Leve Air Fryer por 5min a 200°.

16:00 - Lanche - Opção - Opção

Pão artesano (Pullman)	1 Fatia(s) (30g)
Frango desfiado	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (60g)
Creme de ricota	1 Colher(es) de sopa (20g)
Cenoura crua ralada	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (ralada) (17g)

18:40 - Lanche

Melão	150g
-------	------

• **Opções de substituição para Melão:**

Melancia - 110g - **ou** - Abacaxi - 70g

20:00 - Jantar

Filé de frango grelhado	100g
Massa fresca para talharim (Frescarini)	65g
Cenoura cozida	50g
Tomate cereja	6 Unidade(s) (60g)
Vagem cozida	50g

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

Patinho grelhado - 90g - **ou** - Acém moído refogado - 85g - **ou** - Filé de salmão com pele grelhado - 85g -

ou - Sobrecoxa de frango assada - 75g - **ou** - Bisteca de porco grelhada - 68g

• **Opções de substituição para Massa fresca para talharim (Frescarini):**

Purê de batata baroa - 4 Colher(es) de sopa rasa(s) (96g) - **ou** - Batata doce cozida - 100g - **ou**
- Mandioca cozida - 100g - **ou** - Macarrão integral cozido - 2 Colher servir cheia (100g) - **ou** - Arroz de
forno - 85g

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

Berinjela cozida - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (50g) - **ou** - Abobrinha italiana cozida sem sal - 2
Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (60g) - **ou** - Couve-flor cozida - 2 Ramo(s) pequeno(s) (60g)

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

Beterraba cozida - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (40g) - **ou** - Pepino - 1 Unidade(s) média(s)
(100g) - **ou** - Tomate - 5 Fatia(s) média(s) (75g)

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

Chuchu cozido - 70g - **ou** - Quiabo refogado - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (45g) - **ou** - Abóbora cabotian
(japonesa) - 50g

21:00 - Ceia

Whey protein isolado	1 Medidor(es) (30g)
Iogurte integral	1 Unidade(s) (100g)
