

plano alimentar

Planejamento alimentar

07:00 - Desjejum

Banana	1 Unidade(s) média(s) (40g)
Aveia	1 Colher sopa cheia (15g)
Mel de abelha	1 Colher sobremesa rasa (9g)
Iogurte Active	1 Unidade(s) (170ml)

07:30 - Café-da-manhã

Café	1 Xícara chá (200ml)
Queijo minas	1 Fatia(s) grande(s) (40g)
Pão artesano (Pullman)	1 Fatia(s) (30g)

• Opções de substituição para Café:

Café com leite - 1 Copo americano duplo (240ml)

• Opções de substituição para Queijo minas:

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

10:00 - lanche da manhã

Água de coco	1 Xícara chá (200ml)
Melão	100g

• Opções de substituição para Melão:

Mamão - 55g - ou - Melancia - 75g

13:00 - Almoço

Maminha grelhada	1 Filé(s) médio(s) (110g)
------------------	---------------------------

Batata inglesa sauté	1 Colher(es) servir cheia(s) (55g)
Couve manteiga refogada	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (
Alface roxa	5 Folha(s) média(s) (50g)
Azeitona preta em conserva	6 Unidade(s) média(s) (18g)
Palmito em conserva	3 Colher(es) de sopa (picado) (45g)
Cenoura crua	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (ralada) (
Queijo muçarela com leite de búfala (Valle dOro)	3 Unidade(s) (21g)
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)

• **Opções de substituição para Maminha grelhada:**

Tilápia grelhada - 120g - **ou** - Hambúrguer vegano de grão de bico - 100g - **ou** - Carne de jaca - 100g - **ou** - Carne de soja (PTS) - 110g

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

Arroz negro cozido - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g) - **ou** - Purê de batata baroa - 1 Colher servir cheia (60g)

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

Espinafre refogado - 3 Colher sopa cheia (75g) - **ou** - Brócolis refogado - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (15g) - **ou** - Escarola refogada - 1 Colher(es) de sopa (picada) (25g) - **ou** - Salada de grãos de soja, tomate e agrião - 1 Porção (127g) - **ou** - Salada de legumes cozidos no vapor com sal - 1 Colher servir cheia (55g)

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

Alface americana - 5 Folha(s) média(s) (50g) - **ou** - Alface crespa - 5 Folha(s) média(s) (50g) - **ou** - Repolho roxo cru - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g) - **ou** - Agrião - À vontade

• **Opções de substituição para Azeitona preta em conserva:**

Azeitona verde em conserva - 6 Unidade(s) média(s) (24g) - **ou** - Champignon em conserva - 5 Colher(es) de sopa rasa(s) (100g) - **ou** - Asparago em conserva - 6 Unidade(s) média(s) (45g)

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

Rabanete - 8 Fatia(s) (32g) - **ou** - Beterraba - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) ralada (50g)

• **Opções de substituição para Queijo muçarela com leite de búfala (Valle dOro):**

Castanha de caju - 30g - **ou** - Noz - 30g

13:00 - Almoço - Opção

Atum em pedaços ao natural light (Coqueiro)	1 Lata(s) (170g)
Caponata de berinjela	2 Colher servir cheia (100g)
Alface roxa	5 Folha(s) média(s) (50g)

Azeitona preta em conserva	6 Unidade(s) média(s) (18g)
Palmito em conserva	3 Colher(es) de sopa (picado) (45g)
Cenoura crua	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (ralada) (
Queijo muçarela com leite de búfala (Valle dOro)	3 Unidade(s) (21g)
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)

• **Opções de substituição para Atum em pedaços ao natural light (Coqueiro):**

Maminha grelhada - 1 Filé(s) médio(s) (110g) - **ou** - Tilápia grelhada - 120g - **ou** - Hambúrguer vegano de grão de bico - 100g - **ou** - Carne de jaca - 100g - **ou** - Carne de soja (PTS) - 110g - **ou** - Ovo de galinha cozido - 2 Unidade(s) média(s) (100g) - **ou** - Ovo de codorna cozido - 6 Unidade(s) média(s) (78g)

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

Alface americana - 5 Folha(s) média(s) (50g) - **ou** - Alface crespa - 5 Folha(s) média(s) (50g) - **ou** - Repolho roxo cru - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g) - **ou** - Agrião - À vontade

• **Opções de substituição para Azeitona preta em conserva:**

Azeitona verde em conserva - 6 Unidade(s) média(s) (24g) - **ou** - Champignon em conserva - 5 Colher(es) de sopa rasa(s) (100g) - **ou** - Asparago em conserva - 6 Unidade(s) média(s) (45g)

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

Rabanete - 8 Fatia(s) (32g) - **ou** - Beterraba - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) ralada (50g)

• **Opções de substituição para Queijo muçarela com leite de búfala (Valle dOro):**

Castanha de caju - 30g - **ou** - Noz - 30g

16:00 - Lanche

Iogurte natural proteico (Yorgus)	1 Unidade(s) (120g)
-----------------------------------	---------------------

• **Opções de substituição para iogurte natural proteico (Yorgus):**

Iogurte proteico (14g de proteína) sabor cookies & cream - Natural Whey Verde Campo - 1 Unidade (250g) - **ou** - Iogurte proteico (28g de proteína) sabor coco - Natural Whey Verde Campo - 1 Unidade (500g)

19:00 - Jantar

Caponata de berinjela	1 Colher servir cheia (50g)
Pão sírio	1 Unidade(s) (60g)

• **Opções de substituição para Pão sírio:**

Pão bisnaguinha - 2 Unidade(s) (40g)

19:00 - Jantar - Opção

Sanduíche - baguete com queijo muçarela, alface, tomate, atum em conserva	1 Pedaco/ Unidade/ F
---	----------------------

• Opções de substituição para Sanduíche - baguete com queijo muçarela, alface, tomate, atum em conserva:

Sanduíche - pão de forma integral, alface, tomate, cenoura e molho de iogurte - 1 Pedaco/ Unidade/ Fatia (M) (110g) - **ou** - Sanduíche - pão de forma integral, queijo minas frescal, alface americana, atum em conserva em conserva, tomate e molho de iogurte - 1 Pedaco/ Unidade/ Fatia (M) (185g) - **ou** - Sanduíche - pão de forma integral, queijo minas frescal, alface americana, hamburguer vegano,a, tomate e molho de iogurte - 1 Pedaco/ Unidade/ Fatia (M) (185g)

22:00 - Ceia

Abacate	3 Colher sopa cheia (135g)
Leite de vaca desnatado em pó	5 Colher sobremesa cheia (35g)
Semente de chia	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (15g)

• Opções de substituição para Abacate:

Polpa de açaí - 1 Copo(s) pequeno(s) (165g)

• Opções de substituição para Semente de chia:

Castanha do Brasil - 3 Unidade(s) (12g)

