

Plano alimentar

Planejamento alimentar

07:30 - Café-da-manhã

Café com leite	1 Xícara 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 Pão de forma integral:

Goma de tapioca - 50g - ou - Pão artesano (Pullman) - 1 Fatia(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)





15:00 - Lanche da manhã

Melão	130g
logurte natural	1 Unidade(s) (100g)

• Opções de substituição para Melão:

Mamão - 90g

Observações:

Marcas de Whey:

Dux Nutrition Athletica Nutririon Nutrata Mais MU Growth

12:00 - Almoço - Liv Up

COXA DE FRANGO DESOSSADA, MIX DE RAÍZES E EDAMAME	1 unidade (1g)
---------------------------------------------------	----------------

• Opções de substituição para COXA DE FRANGO DESOSSADA, MIX DE RAÍZES E EDAMAME:

FRANGO ASSADO, ARROZ INTEGRAL E PURÊ DE ABÓBORA - 1 unidade (1g) - ou - ESCONDIDINHO DE FRANGO C/ PURÊ DE BATATA DOCE - 1 unidade (1g) - ou - CARNE DE PANELA COM ARROZ DE BRÓCOLIS - 1 unidade (1g)





15:00 - Lanche

Patê de frango desfiado	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (40g)	
Creme de ricota	1 Colher(es) de sopa (20g)	
Torrada light Magic Toast (Marilan)	5 Unidade(s) (15g)	

Observações:

Marcas de Whey:

Dux Nutrition Athletica Nutririon Nutrata Mais MU Growth

15:00 - Lanche - Opção

Whey protein isolado	1 Medidor(es) (30g)
Banana	1 Unidade(s) média(s) (40g)

Observações:

Marcas de Whey:

Dux Nutrition Athletica Nutririon Nutrata Mais MU Growth





01:29 - Jantar - Liv Up

CARNE DE PANELA COM ARROZ DE BRÓCOLIS 1 unidade ((1g)
---------------------------------------------------	------

• Opções de substituição para CARNE DE PANELA COM ARROZ DE BRÓCOLIS:

COXA DE FRANGO DESOSSADA, MIX DE RAÍZES E EDAMAME - 1 unidade (1g) - ou - FRANGO ASSADO, ARROZ INTEGRAL E PURÊ DE ABÓBORA - 1 unidade (1g) - ou - ESCONDIDINHO DE FRANGO C/ PURÊ DE BATATA DOCE - 1 unidade (1g)

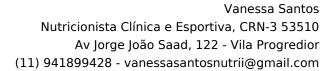
22:00	- Ceia
-------	--------

logurte integral	1 Unidade(s) (100g)
Kiwi	1 Unidade(s) média(s) (76g)
Whey protein isolado	1 Medidor(es) (30g)

• Opções de substituição para Kiwi:

Morango - 10 Unidade(s) média(s) (120g)







Lista de compras

Plano alimentar

Aveia em flocos	Banana	Café com leite
Escondidinho de bacalhau com sal	Escondidinho de camarão	Escondidinho de carne bovina
Escondidinho de frango	Goma de tapioca	logurte integral
Kiwi	Mamão papaia	Maçã Fuji
Morango	Ovo de galinha mexido com margarina	Pão artesano (Pullman)
Pão de forma integral	Queijo minas frescal	Salada de frutas - laranja, banana, maçã e mamão
Uva	Whey protein isolado	

