



## Planejamento alimentar

---

### 05:00 - Pré treino da academia

- **Whey Protein concentrado - (15g)**

Ou Iogurte proteico – 1 unidade (100g)

Ou Nutren Active – 2 colheres de sopa (30g);

Ou Whey Protein concentrado sem sabor (marca Linea) - (15g)

Modo de consumir suplemento: pode misturar em 1 copo de água ou leite. Pode consumir no pré treino antes da academia ou como opção de lanche intermediário em outro horário.

- **Açaí (pode ser polpa) – 2 colheres de sopa (100g)**

Ou Banana - 1 Unidade (55g);

Ou Abacate/avocado – ½ Unidade (67g);

Ou Manga - 0.5 Unidade (70g);

### Observações:

Pode-se fazer também uma vitamina ou um smoothie com whey protein concentrado e uma fruta de sua preferência. Ou consumir separadamente.

Deixei algumas receitas para você se inspirar.

### 06:40 - Café-da-manhã

- **Ovo de galinha mexido - 2 Unidades (110g)**

Ou Ovos cozidos – 2 unidades (110g)

Ou Omelete - 2 Unidades de ovos (110g);

Ou Ovos fritos - 2 unidades (110g)

- **Abacaxi - 2 Fatias (150g)**

Ou Banana prata - 1 Unidade (55g);

Ou Maçã argentina - 1 Unidade (80g);

Ou Mamão papaia - 0.5 Unidade (135g);

- **Iogurte natural - 1 Unidade (170ml)**

Ou Iogurte grego - 1 Unidade (100g);

Ou Queijo muçarela - 1 Fatia média (20g);

Ou Leite de vaca integral UHT - 1 Copo (240ml);



### 09:40 - Lanche na escola

- **Suco de laranja - 1 Copo americano (180ml)**

Ou Manga Palmer - 0.5 Unidade (70g);

Ou Maçã Fuji - 1 Unidade (90g);

Ou Uva Rubi ou Itália - 15 Unidades (120g);

- **Mix de castanhas - 2 Colheres de sopa (25g)**

Ou Castanha-de-caju torrada - 8 Unidades (20g);

Ou Noz crua - 4 Unidades (20g);

Ou Castanha-do-Brasil/Pará crua - 4 Unidades (16g);

### 13:00 - Almoço

- **Alface crespa/lisa/americana - 4 Folhas médias (40g)**

Ou Almeirão cru - 4 Folhas (48g);

Ou Couve refogada - 2 Colheres de sopa cheias (picada) (40g);

Ou Espinafre refogado - 2 Colheres de sopa cheias (50g);

- **Vagem cozida - 4 Colheres de sopa cheias (80g)**

Ou Tomate cereja - 6 Unidades (60g);

Ou Brócolis cozido - 2 Ramos médios (120g);

Ou Cenoura cozida - 3 Colheres de sopa cheias (75g);

- **Filé de frango grelhado - 2 Bifes pequenos (100g)**

Ou Patinho moído refogado - 4 Colheres de sopa cheias (100g);

Ou Truta assada/grelhada - 1 Filé médio (120g);

Ou Filé mignon sem gordura grelhado - 2 Bifes pequenos (100g);

- **Arroz branco cozido - 2 Colheres de sopa cheias (50g)**

Ou Macarrão cozido - 2 Colheres de arroz rasas (50g);

Ou Mandioca/Aipim cozido - 2 Colheres de sopa rasas (50g);

Ou Farofa - 2 Colheres de sopa rasas (20g);

- **Feijão carioca cozido - 2 Conchas (130g)**

Ou Feijão preto cozido - 2 Conchas (130g);

Ou Grão de bico cozido - 2 Colheres de servir (90g);

Ou Lentilha cozida - 2 Colheres de servir (70g);

- **Melancia - 1 Fatia média (200g)**

Ou Tangerina poncã - 1 Unidade (135g);

Ou Goiaba - 1 Unidade (105g);

Ou Damasco desidratado - 2 Unidades (18g);



---

### 16-17h - Lanche antes do vôlei

- **Presunto e Queijo muçarela sem capa de gordura - 2 Fatias (40g)**

Ou Atum ralado - 4 Colheres de sopa (60g);

Ou Ovo de galinha frito/mexido - 2 Unidades (100g);

Ou Peito de frango desfiado - 2 Colheres de sopa cheias (50g);

- **Pão de forma tradicional - 2 Fatias (50g)**

Ou Pão tipo folha/rap - 2 Unidades (80g);

Ou Goma de tapioca - 2 Colheres de sopa (40g);

Ou Torrada tradicional - 4 Unidades (40g);

---

### 20:00 - Jantar

- **Alface, crespa/lisa/americana - 4 Folhas (40g)**

Ou Acelga - 2 Folhas (40g);

Ou Bertalha - 2 Colheres de sopa (50g);

Ou Chicória - 5 Folhas (60g);

- **Abóbora cabotian cozida - 1 Colher de sopa (36g)**

Ou Abobrinha italiana cozida - 2 Colheres de servir (140g);

Ou Cenoura crua - 4 Colheres de sopa (68g);

Ou Couve-flor cozida - 2 Ramos (120g);

- **Filé de tilápia cozido - 1 Filé médio (60g)**

Ou Sardinha assada - 2 Unidades (50g);

Ou Sobrecoxa de frango assada - 1 Unidade (50g);

Ou Contra filé grelhado - 1 Bife (40g);

- **Batata baroa/Mandioquinha cozida - 2 Colheres de servir (70g)**

Ou Macarrão cozido - 2 Colheres de sopa (50g);

Ou Arroz branco cozido - 2 Colheres de sopa (50g);

Ou Batata doce cozida - 2 Fatias (80g);

- **Feijão carioca cozido - 2 Conchas (130g)**

Ou Feijão preto cozido - 2 Conchas (130g);

Ou Lentilha cozida - 2 Colheres de servir (70g);

Ou Feijão branco cozido - 2 Colheres de servir (70g);

- **Omelete com couve-flor e tomate com queijo muçarela, salsinha, cebolinha e óleo - 1 Porção Média (100g)**

- **Salpicão de frango - 1 Porção (252g)**



### **Observações:**

Para uma dieta equilibrada em nutrientes é sempre melhor comer refeição completa no jantar.

Você pode também consumir uma refeição mais prática como um lanche natural ou omelete ou sopa ou wrap, desde que seja completa e não falte nenhum grupo alimentar.

Se possível, sempre inclua algum vegetal e proteínas de boa qualidade.

Deixei algumas receitas para você se inspirar.



## Lista de compras

Primeira dieta

|                              |   |                              |
|------------------------------|---|------------------------------|
| Abacate                      | Abacaxi   | Abobrinha italiana           |
| Abóbora cabotian             | Acelga  | Alface crespa/lisa/americana |
| Almeirão                     | Arroz branco  | Atum em óleo                 |
| Avocado                      | Banana prata  | Batata baroa/Mandioquinha    |
| Batata doce                  | Bertalha  | Brócolis                     |
| Castanha-de-caju             | Castanha-do-Brasil/Pará   | Cenoura                      |
| Chicória                     | Coco em flocos sem açúcar   | Contra-filé sem gordura      |
| Couve manteiga               | Couve-flor  | Damasco desidratado          |
| Espinafre                    | Farinha de arroz  | Feijão Branco                |
| Feijão carioca               | Feijão preto  | Filé de frango               |
| Filé de tilápia              | Filé mignon sem gordura   | Goiaba                       |
| Goma de tapioca              | Grão de Bico  | Iogurte grego desnatado      |
| Iogurte natural              | Laranja   | Leite de vaca integral UHT   |
| Lentilha                     | Macarrão  | Mamão papaia                 |
| Mandioca/Aipim               | Manga Palmer  | Maçã Fuji                    |
| Maçã argentina               | Melancia  | Mix de castanhas             |
| Noz                          | Omelete com couve flor e tomate com queijo muçarela, salsinha, cebolinha e óleo | Ovo de galinha               |
| Patinho sem gordura moído    | Peito de frango   | Polpa de Açaí congelada      |
| Presunto sem capa de gordura | Pão de forma tradicional  | Pão tipo folha/rap           |
| Queijo muçarela              | Salpicão de frango fit  | Sardinha                     |
| Smoothie proteico de abacate | Smoothie proteico de morango com chia   | Sobrecoxa de frango          |
| Tangerina poncã              | Tomate cereja   | Torrada tradicional          |
| Truta                        | Uva Rubi ou Itália  | Vagem                        |
| Whey protein (concentrado)   |   |                              |