

Plano alimentar

Planejamento alimentar

07:30 - Café-da-manhã

Café coado	1 Copo americano duplo (240ml)
Torrada light Magic Toast (Marilan)	4 Unidade(s) (12g)
Ovo de galinha mexido	1 Unidade(s) média(s) (45g)
Queijo minas	1 Fatia(s) média(s) (30g)
Mamão papaia	1 Fatia(s) média(s) (170g)
Semente de chia	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (15g)

• **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)

• **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)

12:00 - Almoço

Sobrecoxa de frango assada	110g
Batata inglesa assada	80g
Feijão preto cozido	1 Concha rasa (80g)
Brócolis cozido	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (30g)
Tomate	6 Fatia(s) média(s) (90g)
Alface	5 Folha(s) média(s) (50g)
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)

• **Opções de substituição para Sobrecoxa de frango assada:**

Patinho grelhado - 1 Filé(s) médio(s) (110g) - **ou** - Filé de salmão sem pele assado/grelhado - 120g - **ou** - Estrogonofe de frango - 110g

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

Arroz branco cozido - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g) - **ou** - Mandioca cozida assada - 50g - **ou** - Batata doce assada - 60g

• **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 Brócolis cozido:**

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

• **Opções de substituição para Tomate:**

Molho vinagrete - 1 Colher servir cheia (65g)

• **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)

15:00 - Lanche

Yo Pro	1 unidade (1g)
Banana	1 Unidade(s) grande(s) (55g)

• **Opções de substituição para Yo Pro:**

logurte natural - 1 Unidade(s) (100g) - **ou** - logurte natural proteico (Yorgus) - 1 Unidade(s) (120g) - **ou** - logurte proteico (14g de proteína) - Natural Whey Verde Campo - 1 Unidade (250g)

• **Opções de substituição para Banana:**

Mamão - 1 Fatia(s) média(s) (170g) - **ou** - Pera - 1 Unidade(s) média(s) (110g)

18:00 - Jantar

Rap10	1 Unidade(s) (60g)
Frango desfiado	4 Colher(es) de sopa cheia(s) (80g)
Creme de ricota	1 Colher(es) de sopa (20g)
Milho cozido	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (24g)
Cenoura crua	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (ralada) (17g)
Rúcula	1 Pegador(es) (8g)

• **Opções de substituição para Frango desfiado:**

Atum em conserva em óleo - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (64g) - **ou** - Acém moído refogado - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g)

• **Opções de substituição para Creme de ricota:**

Cream cheese light - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g)

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

Edamame cozida - 1 Colher(es) de sopa rasa(s) (18g)

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

Tomate cereja - 3 Unidade(s) (30g)

• **Opções de substituição para Rúcula:**

Escarola refogada - 1 Colher(es) de sopa (picada) (25g)

19:00 - Jantar - Opção

Filé de frango grelhado	120g
Purê de batata baroa	4 Colher(es) de sopa rasa(s) (96g)
Cenoura cozida	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (50g)
Tomate cereja	6 Unidade(s) (60g)
Vagem cozida	1.5 Colher(es) de servir (55.5g)
Azeite de oliva extravirgem	2 Colher(es) de sopa (16ml)

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

Patinho grelhado - 1 Filé(s) médio(s) (110g) - **ou** - Acém moído refogado - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g) - **ou** - Filé de salmão com pele grelhado - 1 Filé(s) médio(s) (120g) - **ou** - Sobrecoxa de frango assada - 100g - **ou** - Bisteca de porco grelhada - 1 Peçaço(s) médio(s) (70g)

• **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 - 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 - 2 Colher servir cheia (90g)

21:00 - Ceia

Kiwi	1 Unidade(s) média(s) (76g)
------	-----------------------------

Semente de chia	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g)
Granola	2 Colher(es) de sobremesa (20g)

• **Opções de substituição para Kiwi:**

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

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

Semente de girassol - 2 Colher(es) de sobremesa rasa(s) (20g) - **ou** - Semente de linhaça - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g)