



Vanessa Santos
Nutricionista Clínica e Esportiva, CRN-3 53510
Av Jorge João Saad, 122 - Vila Progredior
(11) 941899428 - vanessasantosnutrii@gmail.com

Plano alimentar - Emagrecimento

Planejamento alimentar

Café-da-manhã

Café coado	1 Xícara chá (200ml)
Ovo de galinha mexido	2 Unidade(s) média(s) (100g)
Pão artesano (Pullman)	1 Fatia(s) (30g)
Creme de ricota	1 Colher(es) de sopa (20g)
Morango	6 Unidade(s) média(s) (72g)

• **Opções de substituição para Morango:**

Banana - 1 Unidade(s) média(s) (40g) - **ou** - Maçã Argentina - 1 Unidade(s) média(s) (130g) - **ou** - OverNigth - 1 Pedaco/ Unidade/ Fatia (M) (100g)



Vanessa Santos
Nutricionista Clínica e Esportiva, CRN-3 53510
Av Jorge João Saad, 122 - Vila Progredior
(11) 941899428 - vanessasantosnutrii@gmail.com

Almoço

Arroz branco cozido	160g
Lentilha cozida	110g
Ovo de galinha cozido	2 Unidade(s) média(s) (90g)
Legumes refogados	150g
Semente de abóbora	1 Colher(es) de sopa rasa(s) (15g)
Alface americana	À vontade
Tomate	1 Unidade(s) média(s) (100g)
Pepino	2 Colher(es) de servir picado(s) (100g)
Abacaxi	1 Fatia(s) média(s) (75g)

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

Batata inglesa cozida - 145g - **ou** - Cenoura cozida - 140g

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

Feijão preto cozido - 110g - **ou** - Feijão carioca cozido - 100g - **ou** - Grão de bico cozido - 60g - **ou** - Soja cozida - 40g

• **Opções de substituição para Ovo de galinha cozido:**

Ovo de galinha mexido - 3 Unidade(s) média(s) (150g) - **ou** - Proteína de soja texturizada - 120g

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

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

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

Rúcula (pinhão) - À vontade - **ou** - Repolho roxo cru - À vontade - **ou** - Agrião (agrião d'água) - À vontade - **ou** - Almeirão - À vontade

• **Opções de substituição para Abacaxi:**

Melão - 1 Fatia(s) grande(s) (115g) - **ou** - Banana prata - 1 Unidade(s) grande(s) (55g) - **ou** - Melancia - 1 Fatia(s) média(s) (200g)



Vanessa Santos
Nutricionista Clínica e Esportiva, CRN-3 53510
Av Jorge João Saad, 122 - Vila Progredior
(11) 941899428 - vanessasantosnutrii@gmail.com

16:00 - Lanche

iogurte integral	1 Unidade(s) (100g)
Banana	1 Unidade(s) grande(s) (55g)
Whey protein isolado	1 Medidor(es) (30g)

16:00 - Lanche - Opção

Pão artesano (Pullman)	1 Fatia(s) (30g)
Creme de ricota	1 Colher(es) de sopa (20g)

• Opções de substituição para Creme de ricota:

Ricota light - 30g - **ou** - Queijo minas - 20g



Vanessa Santos
Nutricionista Clínica e Esportiva, CRN-3 53510
Av Jorge João Saad, 122 - Vila Progredior
(11) 941899428 - vanessasantosnutrii@gmail.com

20:00 - Jantar

Arroz branco cozido	200g
Ovo de galinha cozido	3 Unidade(s) média(s) (135g)
Salada de legumes cozidos no vapor	150g
Pepino	1 Unidade(s) média(s) (100g)
Alface americana	À vontade
Tomate cereja	6 Unidade(s) (60g)

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

Quinoa cozida - 150g - **ou** - Batata inglesa sauté - 130g - **ou** - Mandioca (aipim, macaxeira, maniva) gratinada - 90g - **ou** - Purê de batata inglesa - 150g

- **Opções de substituição para Ovo de galinha cozido:**

Filé de merluza assado - 1 Filé(s) médio(s) (120g) - **ou** - Proteína texturizada de soja - 100g - **ou** - Cogumelo Shimeji cozido - 150g



Vanessa Santos
Nutricionista Clínica e Esportiva, CRN-3 53510
Av Jorge João Saad, 122 - Vila Progredior
(11) 941899428 - vanessasantosnutrii@gmail.com

Jantar - Opção

Macarrão cozido	220g
Tofu	3 Fatia(s) média(s) (60g)
Cogumelo Shimeji cozido	40g
Palmito em conserva	30g
Alface americana	À vontade
Tomate seco	2 Unidade(s) (10g)
Semente de abóbora	1 Colher(es) de sopa rasa(s) (15g)
Semente de gergelim	1 Colher sopa rasa (15g)

- **Opções de substituição para Macarrão cozido:**

Quinoa cozida - 160g

- **Opções de substituição para Tofu:**

Filé de merluza assado - 1 Filé(s) médio(s) (120g)

- **Opções de substituição para Palmito em conserva:**

Aspargo em conserva - 6 Unidade(s) média(s) (45g) - **ou** - Milho verde enlatado drenado - 2 Colher sobremesa cheia (34g)

- **Opções de substituição para Alface americana:**

Rúcula (pinhão) - À vontade - **ou** - Agrião (agrião d`água) - À vontade

- **Opções de substituição para Tomate seco:**

Tomate cereja - 6 Unidade(s) (60g)