



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

08:30 - Pré-treino

Banana	2 Unidade(s) grande(s) (110g)
--------	-------------------------------

• **Opções de substituição para Banana:**

Uva - 110g - **ou** - Suco de uva integral orgânico (Aliança) - 1 Copo(s) (200ml)

Observações:

Não treine em JJ, faça ao meno a ingestão de frutas OU suco de uva integral para que você tenha energia armazenada para realização do exercício.



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

12:00 - Almoço

Arroz branco cozido	210g
Feijão preto cozido	1 Concha rasa (80g)
Patinho grelhado	100g
Legumes cozidos no vapor	2 Colher servir cheia (110g)
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)

• Opções de substituição para Arroz branco cozido:

Batata inglesa assada - 1.5 Colher servir cheia (90g) - **ou** - Mandioca cozida assada - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (35g) - **ou** - Batata doce assada - 1 Colher sopa cheia (42g)

• 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 Patinho grelhado:

Filé de salmão sem pele assado/grelhado - 1 Filé(s) grande(s) (155g) - **ou** - Peito de frango sem pele grelhado - 120g - **ou** - Contra-filé grelhado - 1 Filé(s) médio(s) (110g)

Observações:

Após a atividade física, faça o almoço completo. Esse será o seu pós treino. Quantidades adequadas de proteína e carboidrato.

15:00 - Lanche

Frango desfiado	4 Colher(es) de sopa cheia(s) (80g)
Pão artesano (Pullman)	1 Fatia(s) (30g)
Creme de ricota	1 Colher(es) de sopa (20g)



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

15:00 - Lanche - Opção

Morango	10 Unidade(s) média(s) (120g)
Whey protein isolado	1 Medidor(es) (30g)
Leite de vaca desnatado UHT	1 Copo americano pequeno (165ml)

• Opções de substituição para Morango:

Banana - 1 Unidade(s) pequena(s) (30g) - **ou** - Maçã Argentina - 1 Unidade(s) pequena(s) (80g)

Observações:

Marcas de Whey:

Dux Nutrition
Athletica Nutriron
Nutra
Mais MU
Growth



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

19:00 - Jantar

Filé de frango grelhado	145g
Purê de batata baroa	110g
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)

• 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 - 1 Unidade(s) média(s) (65g)

• Opções de substituição para Purê de batata baroa:

Batata doce cozida - 130g - **ou** - Mandioca cozida - 95g - **ou** - Abóbora cabotian (japonesa) - 180g

• 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)



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

19:00 - Jantar - Opção

Macarrão a carbonara	100g
Carne (acém, capa de contrafilé, costela, músculo, paleta, peito) cozida/grelhada/assada com sal	1 Filé(s) médio(s) (110g)

• Opções de substituição para Macarrão a carbonara:

Macarrão com atum, salsa e azeite - 120g

22:00 - Ceia

iogurte natural	1 Unidade(s) (100g)
Kiwi	1 Unidade(s) média(s) (76g)
Semente de chia	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (15g)

• Opções de substituição para Kiwi:

Morango - 10 Unidade(s) média(s) (120g) - **ou** - Maracujá - 1 Unidade(s) média(s) (45g) - **ou** - Abacaxi - 1 Fatia(s) Média(s) (75g)

• Opções de substituição para Semente de chia:

Castanha do Brasil (castanha do Pará, castanha da Amazônia) - 4 Unidade(s) (16g) - **ou** - Granola - 2 Colher(es) de sobremesa (20g)



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

Lista de compras

Plano alimentar - Emagrecimento

Abacaxi	Abobrinha italiana cozida sem sal	Abóbora cabotian (japonesa)
Acém moído refogado	Arroz branco cozido	Azeite de oliva extravirgem
Banana	Batata doce assada	Batata doce cozida
Batata inglesa assada	Berinjela cozida	Beterraba cozida
Carne (acém, capa de contrafilé, costela, músculo, paleta, peito) cozida/grelhada/assada com sal	Castanha do Brasil	Cenoura cozida
Chuchu cozido	Contra-filé grelhado	Couve flor
Creme de ricota	Feijão carioca cozido	Feijão preto cozido
Filé de frango	Filé de salmão com pele grelhado	Filé de salmão sem pele assado/grelhado com sal
Frango desfiado	Granola	iogurte natural
Kiwi	Leite de vaca desnatado UHT	Lentilha cozida
Macarrão a carbonara	Macarrão com atum, salsa e azeite	Mandioca cozida
Mandioca cozida assada	Maracujá amarelo	Maçã Argentina
Morango	Patinho grelhado	Peito de frango sem pele grelhado
Pepino	Purê de batata baroa	Pão artesano (Pullman)
Salada de legumes cozidos no vapor com sal	Semente de chia	Sobrecoxa de frango assada
Suco de uva integral orgânico	Tomate	Tomate cereja
Uva	Vagem	Whey protein isolado