



Primeira dieta

Planejamento alimentar

Café-da-manhã pré treino

Opção principal	Opção de substituição
Café - 1 Xícara(s) de café (80ml)	Chás, infusão (5%) - 1 Xícara(s) de chá (180ml)
	Chá Mate, infusão (5%) - 1 Xícara(s) de chá (180ml)
	Chá de erva doce - 1 Xícara(s) de chá (180ml)
Suco verde de melão com couve - 1 Porção (463g)	

Observações:

Deixei algumas receitas de sucos, vitaminas, shakes e frapê para você se inspirar.

Os ingredientes das receitas podem ser modificados, de acordo com seu gosto pessoal.

Para os dias de treino, pode incluir as receitas com mais calorias.



Café da manhã pós treino

Opção principal	Opção de substituição
Café - 1 Xícara(s) de café (80ml)	Chá Mate - 1 Xícara(s) de chá (180ml)
	Chá de erva doce - 1 Xícara(s) de chá (180ml)
	Chá preto - 1 Xícara(s) de chá (180ml)
Ovo de galinha cozido - 1 Unidade(s) grande(s) (55g)	Ovo de galinha frito/mexido - 1 Unidade(s) média(s) (50g)
	Homus - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g)
	Patê de frango - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g)
Pão de forma sem glúten - 1 Fatia(s) (25g)	Torrada integral - 2 Unidade(s) (20g)
	Goma de tapioca - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (20g)
	Pão tipo folha/rap - 1 Unidade(s) média(s) (40g)
Queijo muçarela de búfala - 1 Fatia(s) média(s) (30g)	Queijo minas frescal - 2 Fatia(s) pequena(s) (40g)
	Queijo tipo cottage zero lactose - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (60g)
	Iogurte natural sem lactose - 1 Copo(s) médio(s) (200ml)



13:00 - Almoço

Opção principal	Opção de substituição
Salada de folhas (alface lisa, roxa e rúcula) - 1 Porção(ões) (50g)	Couve refogada - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (40g)
	Rúcula - 8 Folha(s) (48g)
	Acelga - 2 Folha(s) grande(s) (40g)
Couve-flor cozida - 2 Ramo(s) médio(s) (120g)	Abobrinha italiana refogada - 2 Colher(es) de arroz cheia(s) (140g)
	Berinjela cozida - 1 Colher(es) de arroz cheia(s) (75g)
	Beterraba crua - 2 Colher(es) de sopa rasa(s) (32g)
Filé de frango grelhado - 2 Bife(s) pequeno(s) (100g)	Alcatra sem gordura grelhada - 1 Bife(s) médio(s) (100g)
	Filé de tilápia cozido - 2 Filé(s) médio(s) (120g)
	Patinho moído refogado - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g)
Arroz integral cozido - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g)	Macarrão integral, cozido - 3 Colher(es) de arroz rasa(s) (75g)
	Arroz 7 grãos - 3 Colher(es) de sopa (75g)
	Quinoa cozida - 6 Colher(es) de sopa cheia(s) (120g)
Feijão carioca cozido - 2 Concha(s) pequena(s) cheia(s) (130g)	Feijão preto cozido - 2 Concha(s) pequena(s) cheia(s) (130g)
	Grão de bico cozido - 2 Colher(es) de arroz cheia(s) (90g)
	Lentilha Rosa cozida - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (50g)
Azeite de oliva - 1 Colher(es) de sopa rasa(s) (8ml)	

16:00 - Lanche da tarde

Opção principal	Opção de substituição
Manga Palmer - 0.5 Unidade(s) média(s) (70g)	Mamão formosa - 1 Fatia(s) média(s) (170g)
	Melão - 2 Fatia(s) grande(s) (230g)
	Maçã Fuji - 1 Unidade(s) pequena(s) (90g)
Iogurte natural proteico - 1 Copo(s) americano(s) pequeno(s) (165g)	Iogurte natural sem lactose - 1 Unidade(s) (170ml)
	Iogurte grego proteico sem lactose - 1 Unidade(s) (170g)
	Coalhada sem lactose - 6 Colher(es) de sopa cheia(s) (180g)



18:30 - Lanche da tarde II

Opção principal	Opção de substituição
Ovo de galinha cozido - 2 Unidade(s) grande(s) (110g)	Ovo de galinha frito/mexido - 2 Unidade(s) média(s) (100g)
	iogurte proteico sem lactose - 1 Unidade(s) (170ml)
	Barrinha de proteína - 1 Unidade(s) (50g)
Mix de castanhas - 2 Colher(es) de sopa (25g)	Castanha-do-Brasil/Pará crua - 4 Unidade(s) (16g)
	Noz crua - 4 Unidade(s) (20g)
	Pasta de amendoim integral - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (20g)

Observações:

Nesse segundo lanche da tarde, seria legal incluir uma opção proteica.
Deixei algumas opções na dieta.



21:00 - Jantar

Opção principal	Opção de substituição
Alface crespa/lisa/americana - 4 Folha(s) média(s) (40g)	Aspargo cozido - 4 Unidade(s) média(s) (30g)
	Espinafre refogado - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (50g)
	Almeirão cru - 4 Folha(s) (48g)
Abóbora moranga, cozida - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (110g)	Cenoura cozida - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g)
	Shitake cozido - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (35g)
	Tomate salada - 3 Fatia(s) grande(s) (90g)
Filé de salmão com pele grelhado - 1 Filé(s) pequeno(s) (120g)	Lombo de porco assado - 2 Fatia(s) pequena(s) (90g)
	Filé mignon sem gordura grelhado - 2 Bife(s) pequeno(s) (100g)
	Peito de frango desfiado - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g)
Arroz negro cozido - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g)	Mandioca/Aipim cozido - 3 Colher(es) de sopa rasa(s) (75g)
	Batata doce, cozida - 3 Fatia(s) pequena(s) (120g)
	Purê de batata - 6 Colher(es) de sopa rasa(s) (150g)
Azeite de oliva - 1 Colher(es) de sopa rasa(s) (8ml)	
Doce de leite com zero adição de açúcares sem glúten (Flormel) - 1 Unidade(s) (20g)	

Observações:

Outras opções para o jantar:

Salada com grelhado;
Sopa de legumes com frango cozido;
Omelete com vegetais ou porção de salada;
Lanche natural;
Legumes refogados com carne moída;



22:30 - Ceia

Opção principal	Opção de substituição
Chá de mulungu - 1 Xícara(s) de chá (180ml)	Chá de camomila - 1 Xícara(s) de chá (180ml)
	Chá de erva doce - 1 Xícara(s) de chá (180ml)
	Chá de melissa - 1 Xícara(s) de chá (180ml)

Observações:

Deixei opções de chás calmantes para te ajudar a dormir melhor.

Vamos reavaliar sua qualidade de sono no retorno da consulta.



Relatório de nutrientes

Primeira dieta

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café-da-manhã pré treino	2.6g	1.0g	33.5g	139 Kcal
Café da manhã pós treino	16.8g	9.2g	21.5g	233 Kcal
Almoço	39.5g	22.9g	48.9g	536 Kcal
Lanche da tarde	7.7g	5.1g	19.8g	151 Kcal
Lanche da tarde II	18.2g	14.8g	5.9g	225 Kcal
Jantar	36.5g	24.5g	43.7g	529 Kcal
Ceia	0.3g	0.1g	1.6g	8 Kcal
Total das refeições	121.6g	77.6g	174.9g	1821 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
25.4g	12.5g	16.6g	0.2g	724.7mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
25.0g	384.7mg	312.5mg	1332.1mg	9.5mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
908.9mg	2090.7mg	0.9mg	5.9mg	31.8mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
1498.6mcg	856.1mcg	267.5mcg	4.5mcg	0.6mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.8mg	0.1mg	8.3mg	101.8mg	7.9mcg
Vitamina E	Álcool			
9.8mg	0.0g			



Lista de compras

Primeira dieta

Abobrinha italiana	Abóbora moranga	Acelga
Alcatra sem gordura	Alface crespa/lisa/americana	Almeirão
Arroz 7 grãos	Arroz integral	Arroz negro
Aspargo	Atum em óleo	Azeite de oliva
Barrinha de proteína	Batata doce	Batata inglesa
Berinjela	Beterraba	Café
Castanha-do-Brasil/Pará	Cenoura	Chá Mate
Chá de erva doce	Chá preto	Coalhada Desnatada
Couve manteiga	Couve-flor	Doce de leite com zero adição de açúcares sem glúten (Flormel)
Espinafre	Feijão carioca	Feijão preto
Filé de frango	Filé de salmão com pele	Filé de tilápia
Filé mignon sem gordura	Goma de tapioca	Grão de Bico
Iogurte grego proteico sem lactose	Iogurte natural proteico	Iogurte natural sem lactose
Iogurte proteico sem lactose	Lentilha Rosa	Lombo de porco
Macarrão integral	Mamão formosa	Mandioca/Aipim
Manga Palmer	Maçã Fuji	Melão
Mix de castanhas	Noz	Ovo de galinha
Ovo de galinha frito/mexido	Pasta de amendoim integral	Patinho sem gordura moído
Peito de frango	Pão de forma sem glúten	Pão tipo folha/rap
Queijo minas frescal	Queijo muçarela de búfala	Queijo tipo cottage zero lactose
Quinoa	Rúcula	Salada de folhas
Shitake	Suco verde de melão com couve	Tomate salada
Torrada integral		



Salada de salmão com molho de iogurte

Receita culinária

Rendimento: 2 porção(ões).

Ingredientes:

Alface - 2 Folhas médias (20g)
Agrião - 1 Ramo médio (5g)
Salmão defumado - 1 Filé pequeno (100g)
Iogurte natural - 1 Copo pequeno (165g)
Suco de limão - 1 Unidade pequena (30g)
Azeite de oliva extravirgem - 2 Colheres de sopa (16ml)
Salsinha - 1 Colher de sopa cheia (4g)
Hortelã - 1 Colher de café cheia (4g)
Pimenta do reino em pó - 1 Colher de café (1g)

Forma de preparo:

- 1) Arrume as folhas verdes em uma saladeira ou pratos individuais, e coloque sobre elas o salmão cortado em tiras.
- 2) Misture o restante dos ingredientes em uma tigela para fazer o molho.
- 3) Regue as folhas, o salmão e sirva.



Shake de chocolate e amendoim

Receita culinária

Rendimento: 1 porção(ões).

Ingredientes:

Leite de amêndoa - 1 Copo médio (200ml)
Pasta de amendoim - 3 Colheres de sopa (48g)
Cacau em pó - 3 Colheres de sopa cheias (45g)
Canela em pó - 1 Colher de café rasa (1g)
Stévia a gosto

Forma de preparo:

- 1) Bata todos os ingredientes no liquidificador até atingirem consistência homogênea.
- 2) Sirva em seguida.



Shake vegano de uva com jabuticaba

Receita culinária

Rendimento: 1 porção(ões).

Ingredientes:

Uva Rubi - 1/2 Cacho pequeno (85g)

Jabuticaba - 1/2 Copo pequeno cheio (60g)

Morango - 5 Unidades pequenas (35g)

Água - 1 Copo americano pequeno (165ml)

Forma de preparo:

1) Em um liquidificador, bata bem todos os ingredientes.

2) Está pronto para servir.

Dica: Não há necessidade de coar.



Vitamina de beterraba vegana

Receita culinária

Rendimento: 1 porção(ões).

Ingredientes:

Beterraba cozida - 1/2 Unidade média (62.5g)
Gengibre (ralado) - 1/2 Colher de sobremesa (8g)
Canela em pó - 1 Colher de café rasa (1g)
Maçã - 1/2 Unidade média (65g)
Água de coco - 1 Copo pequeno cheio (165ml)
Tofu - 1 Colher de sopa cheia (30g)
Pedras de gelo

Forma de preparo:

- 1) Em um liquidificador, bata todos os ingredientes, exceto o tofu.
- 2) Coe.
- 3) Misture o tofu e bata novamente.
- 4) Sirva.



Suco verde de melão com couve

Receita culinária

Rendimento: 1 porção(ões).

Ingredientes:

Melão - 2 Fatias pequenas (140g)
Couve - 1 Folha média (20g)
Pepino (com casca) - 1/2 Unidade média (50g)
Hortelã - 2 Colheres de café cheias (8g)
Maçã - 1 Unidade pequena (80g)
Água de coco - 1 Copo pequeno cheio (165ml)

Forma de preparo:

- 1) Higienize bem a maçã, corte ao meio e retire as sementes.
- 2) Higienize bem o pepino, corte em rodela.
- 3) Em um liquidificador, bata todos os ingredientes até tudo estar totalmente triturado.
- 4) Passe em uma peneira, adoce (caso necessário) e sirva.



Frapê Vitalidade Feminina

Receita culinária

Rendimento: 1 porção(ões).

Ingredientes:

Leite de coco - 1 Copo (200ml)
Semente de linhaça dourada - 1 Colher de sopa (15g)
Amora - 5 Unidades (20g)
Morango - 5 Unidades médias (60g)
Mirtilo - 10 Unidades (15g)
Banana congelada em rodela - 1 Unidade média (40g)
Canela em pó - À gosto

Forma de preparo:

- 1) Bater o leite de coco com a banana e as frutas vermelhas e linhaça;
- 2) Beber imediatamente, adicionando a canela na hora do consumo.