



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

plano para emagrecimento

Planejamento alimentar

09:30 - Café-da-manhã

Pão francês	1 Unidade(s) (50g)
Ovo de galinha frito	2 Unidade(s) média(s) (100g)
Leite de vaca integral UHT	1 Copo americano duplo (240ml)
Multivitaminico Growth	1g
Creatina	2 colher(es) de chá (6g)

12:10 - Lanche

Banana	1 Unidade(s) média(s) (40g)
Whey protein isolado	1 Medidor(es) (30g)

• Opções de substituição para Banana:

Maçã Argentina - 1 Unidade(s) média(s) (130g) - **ou** - Pera - 1 Unidade(s) média(s) (110g)



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

15:00 - Almoço

Frango desfiado	130g
Arroz branco cozido	220g
Feijão carioca cozido	1 Colher servir cheia (35g)
Tomate	À vontade
Cenoura crua ralada	À vontade
Alface	À vontade

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

Peito de frango sem pele grelhado - 110g - **ou** - Carne moída refogada - 100g

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

Macarrão cozido - 300g

- **Opções de substituição para Feijão carioca cozido:**

Feijão vermelho cozido - 90g - **ou** - Feijão preto cozido - 1 Colher servir cheia (35g)

- **Opções de substituição para Tomate:**

Pepino - À vontade - **ou** - Cebola branca - À vontade

- **Opções de substituição para Alface:**

Repolho ralado - 5 Colher(es) de sopa cheia(s) (50g)

18:00 - Lanche

Banana	1 Unidade(s) média(s) (40g)
Maçã	1 Unidade(s) pequena(s) (80g)



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

18:00 - Lanche - Opção

Frango desfiado	50g
Pão de forma	2 Fatia(s) (50g)
Creme de ricota	1 Colher(es) de sopa (20g)
Alface americana	2 Folha(s) média(s) (20g)

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

Atum em conserva em óleo - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (32g)

- **Opções de substituição para Pão de forma:**

Pão francês (Pão de sal, pão carequinha) - 1 Unidade(s) (50g)



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

22:30 - Jantar

Arroz branco cozido	300g
Peito de frango sem pele grelhado	120g
Alface	À vontade
Pepino	À vontade
Tomate	À vontade

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

Macarrão ao molho vermelho - 400g

- **Opções de substituição para Peito de frango sem pele grelhado:**

Frango desfiado - 130g - **ou** - Carne moída refogada - 100g

- **Opções de substituição para Alface:**

Repolho cru - À vontade

- **Opções de substituição para Pepino:**

Cebola - À vontade - **ou** - Tomate - À vontade

- **Opções de substituição para Tomate:**

Tomate cereja - À vontade

Observações:

-



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 para emagrecimento

Alface	Alface americana	Arroz branco
Arroz branco cozido	Atum em conserva em óleo	Aveia em flocos
Banana	Carne moída	Cebola branca
Cenoura crua	Contra-filé grelhado	Creme de ricota
Feijão carioca cozido	Feijão preto cozido	Feijão vermelho cozido
Frango desfiado	Granola	Leite de vaca, integral, UHT (média de diferentes amostras)
Macarrão ao sugo	Macarrão cozido	Maçã
Maçã Argentina	Ovo de galinha frito	Patinho grelhado
Peito de frango sem pele grelhado	Pepino	Pera
Pão de forma	Pão francês	Repolho roxo
Tilápia cozida	Tomate	Tomate cereja
Whey protein isolado		