



Planejamento alimentar

05:00 - Lanche pré treino da academia

- **Polpa de cupuaçu ou açaí congelada - 1 Polpa (130g)**

Ou Água de coco - 1 Copo duplo (240ml);

Ou Banana prata - 1 Unidade (55g);

Ou Laranja - 1 Unidade (140g);

- **Whey protein concentrado - 0.5 Porção(ões) (17g)**

Modo de consumir whey protein: pode misturar em 1 copo de água ou leite. Pode consumir no pré treino antes da academia ou como opção de lanche intermediário em outro horário.

06:40 - Café-da-manhã

- **Ovo de galinha frito/mexido - 2 Unidades (100g)**

Ou Ovo de galinha cozido - 2 Unidades (110g);h

Ou Peito de frango desfiado - 2 Colheres de sopa (50g);

Ou Atum em óleo - 4 Colheres de sopa (60g);

- **Abacaxi - 2 Fatias (150g)**

Ou Goiaba - 1 Unidade (105g);

Ou Banana Ouro - 1 Unidade (40g);

Ou Mamão papaia - 0.5 Unidade (135g);

- **Pão de forma integral - 1 Fatia (25g)**

Ou Torrada integral - 2 Unidades (20g);

Ou Pão tipo folha/rap - 1 Unidade (40g);

Ou Pão francês - 0.5 Unidade (25g);

- **iogurte grego - 1 Unidade (100g)**

Ou iogurte natural - 1 Unidade (170ml);

Ou iogurte proteico - 1 Unidade (170ml);

Ou Queijo muçarela - 1 fatia (20g);

09:30 - Lanche da manhã

- **Maçã Fuji - 1 Unidade (90g)**

Ou Pera - 1 Unidade (110g);

Ou Suco integral de uva - 1 Copo (150ml);

Ou Suco de laranja - 1 Copo (165ml);



- **Mix de castanhas - 2 Colheres de sopa (25g)**

Ou Pistache torrado com sal - 1 Colher de sopa (19g);

Ou Castanha-de-caju torrada - 8 Unidades (20g);

Ou Castanha-do-Brasil/Pará crua - 4 Unidades (16g);

12:30 - Almoço

- **Salada de folhas (alface lisa, roxa e rúcula) - 1 Porção (50g)**

Ou Espinafre, refogado - 2 Colheres de sopa (50g);

Ou Couve, refogada - 2 Colheres de sopa (picada) (40g);

Ou Alface crespa/lisa/americana - 4 Folhas (40g);

- **Cebola - 4 Colheres de sopa (picada) (40g)**

Ou Beterraba cozida - 3 Colheres de sopa (picada) (60g);

Ou Cenoura crua - 4 Colheres de sopa (68g);

Ou Tomate cereja - 6 Unidades (60g);

- **Salmão, sem pele, grelhado - 1 Filé (180g)**

Ou Filé de frango grelhado - 3 Bifes pequenos (150g);

Ou Alcatra sem gordura grelhada - 1.5 Bife médio (150g);

Ou Filé de Merluza - 1.5 Filé médio (180g);

- **Arroz branco cozido - 2 Colheres de servir (75g)**

Ou Farofa - 2 Colheres de servir (60g);

Ou Macarrão cozido - 3 Colheres de servir (75g);

Ou Batata inglesa sauté - 6 Colheres de sopa (150g);

- **Feijão carioca - 2 Conchas (195g)**

Ou Lentilha cozida - 2 Colheres de servir (105g);

Ou Ervilha em vagem cozida - 9 Colheres de sopa (270g);

Ou Grão de Bico, cozido - 2 Colheres de servir (135g);

15:00 - Lanche da tarde

- **logurte grego - 1 Unidade (100g)**

Ou Leite integral - 1 Copo (180ml);

Ou logurte natural - 1 Unidade (170ml);

Ou logurte proteico - 1 Unidade (170ml);

- **Whey protein concentrado - 0.5 Porção (17g)**



18:30 - Jantar

- **Alface, crespa/lisa/americana - 4 Folhas (40g)**

Ou Agrião - 5 Colheres de sopa (35g);

Ou Acelga - 2 Folhas (40g);

Ou Alface roxa - 4 Folhas (40g);

- **Abóbora cabotian cozida - 1 Colher de sopa (36g)**

Ou Abobrinha italiana cozida - 2 Colheres de servir (140g);

Ou Berinjela cozida - 1 Colher de servir (75g);

Ou Chuchu cozido - 2 Colheres de servir (90g);

- **Filé de frango grelhado - 3 Bifes (150g)**

Ou Alcatra, sem gordura, grelhada - 1.5 Bife médio (150g);

Ou Filé de tilápia cozido - 3 Filés médios (180g);

Ou Truta assada/grelhada - 1.5 Filé médio (180g);

- **Macarrão cozido - 3 Colheres de servir (75g)**

Ou Arroz integral cozido - 2 Colheres de servir (75g);

Ou Batata inglesa, cozida - 6 Colheres de sopa (180g);

Ou Batata doce, cozida - 3 Fatias (120g);

Observações:

Para uma dieta equilibrada em nutrientes é sempre melhor comer refeição completa no jantar.

Você pode também consumir uma refeição mais prática como um lanche natural ou omelete ou sopa ou wrap, desde que seja completa e não falte nenhum grupo alimentar.

Se possível, sempre inclua algum vegetal e proteínas de boa qualidade.

Deixei algumas receitas para você se inspirar.



Lista de compras

Primeira dieta

Abacaxi	Abobrinha italiana	Abóbora cabotian
Acelga	Agrião	Alcatra sem gordura
Alface crespa/lisa/americana	Alface roxa	Arroz branco
Arroz integral	Atum em óleo	Banana Ouro
Banana prata	Batata doce	Batata inglesa
Berinjela	Beterraba	Castanha-de-caju
Castanha-do-Brasil/Pará	Cebola	Cenoura
Chuchu	Coalhada Desnatada	Couve manteiga
Ervilha em vagem	Espinafre	Farinha de arroz
Feijão carioca	Filé de Merluza	Filé de frango
Filé de tilápia	Goiaba	Grão de Bico
Iogurte grego desnatado	Iogurte natural	Iogurte natural desnatado
Iogurte natural enriquecido com proteína	Laranja	Laranja lima
Lentilha	Macarrão	Mamão papaia
Maçã Fuji	Mix de castanhas	Ovo de galinha
Peito de frango	Pera Willians	Pistache torrado com sal
Polpa de Cupuaçu congelada	Pão de forma integral	Pão francês
Pão tipo folha/rap	Salada de folhas	Salmão sem pele
Suco concentrado de uva	Tomate cereja	Torrada integral
Truta	Whey protein (concentrado)	Água de coco



Opções de lanches intermediários

- Frutas
- Iogurte
- Iogurte proteico
- Polenguinho
- “Smoothies” de frutas
- Suco de frutas natural
- Água de coco
- Bolo simples integral
- Pão integral
- Bolachas ou torradas integrais
- Muffin integral
- Tapioca com chia
- Barrinha de cereal
- Barrinha de Nuts
- Barrinha de frutas
- Barrinha de proteínas
- Ovos de codorna cozidos
- Fatias de queijo branco
- Castanha do Pará
- Avelãs, castanha de caju, macadâmia, pistache, amêndoas
- Frutas secas
- Mix de castanhas com frutas secas
- Ovo de galinha cozido
- Cereal integral
- Chá natural gelado
- Granola
- Biscoito de polvilho
- Biscoitos palitos ou palitos de fibras
- Chips de Nori (salgadinho de algas)
- Snacks de grãos (feijões, soja, grão de bico, ervilha, lentilha, edamame, milho)
- Chips de tubérculos (batata, mandioca, batata doce, etc)
- Chips de frutas
- Chips de Vegetais (abobrinha, beterraba, berinjela, etc)
- Bebidas e smoothies vegetais integrais
- Cookies integrais
- Suco verde
- Bebidas com Whey Protein