



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

Plano emagrecimento

Planejamento alimentar

07:30 - Café-da-manhã

Ovo de galinha mexido	2 Unidade(s) média(s) (90g)
Creme de ricota	1 Colher(es) de sopa (20g)
Pão de forma	2 Fatia(s) (50g)
Mamão papaia	1 Fatia(s) média(s) (170g)
Semente de chia	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (15g)

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

Ovo de codorna cozido - 5 Unidade(s) média(s) (65g)

• **Opções de substituição para Creme de ricota:**

Queijo minas - 1 Fatia(s) pequena(s) (20g)

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

Pão de forma integral - 2 Fatia(s) (50g)

• **Opções de substituição para Mamão papaia:**

Salada de frutas - laranja, banana, maçã e mamão - 2 Colher servir rasa (110g)

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

Aveia em flocos - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (15g)

10:00 - Lanche

Whey protein isolado	1 Medidor(es) (30g)
----------------------	---------------------



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

12:00 - Almoço

Filé de frango grelhado	150g
Arroz branco cozido	4 Colher(es) de arroz cheia(s) (180g)
Feijão preto cozido	2 Colher servir cheia (70g)
Tomate	À vontade
Cebola cozida	À vontade
Alface americana	À vontade

- **Opções de substituição para Filé de frango grelhado:**

Contra-filé grelhado - 1 Filé(s) médio(s) (110g) - **ou** - Sobrecoxa de frango sem pele assada - 1 Unidade(s) grande(s) (95g) - **ou** - Tilápia grelhada - 130g

- **Opções de substituição para Tomate:**

Pepino - À vontade - **ou** - Tomate cereja - À vontade

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

Rúcula (pinchão) - À vontade - **ou** - Repolho roxo cru - À vontade - **ou** - Agrião (agrião d`água) - À vontade



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

15:00 - Lanche

Banana	1 Unidade(s) grande(s) (55g)
Farelo de aveia	2 Colher(es) de sopa (20g)
Canela em pó	1 Colher café rasa (1g)

• **Opções de substituição para Banana:**

Mamão - 1 Fatia(s) média(s) (170g) - **ou** - Maçã Argentina - 1 Unidade(s) pequena(s) (80g) - **ou** - Morango - 10 Unidade(s) grande(s) (200g)

• **Opções de substituição para Farelo de aveia:**

Aveia em flocos - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (15g)

• **Opções de substituição para Canela em pó:**

Cacau em pó - 1 Colher café cheia (2g)



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	2 Bife(s) pequeno(s) (100g)
Batata inglesa cozida	200g
Lentilha cozida	1 Colher(es) de servir cheia(s) (35g)
Cenoura cozida	À vontade
Beterraba cozida	À vontade
Alface americana	À vontade

- **Opções de substituição para Batata inglesa cozida:**

Arroz branco cozido - 80g - **ou** - Macarrão ao sugo - 120g

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

Feijão preto cozido - 2 Colher servir cheia (70g) - **ou** - Grão de bico cozido - 1 Colher(es) de servir cheia(s) (55g)

- **Opções de substituição para Cenoura cozida:**

Abobrinha italiana (abobrinha, abobrinha verde) cozida sem sal - À vontade - **ou** - Cebola branca cozida - À vontade - **ou** - Couve-flor cozida - À vontade

- **Opções de substituição para Beterraba cozida:**

Chuchu cozido - À vontade - **ou** - Repolho branco cozido - À vontade



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

22:00 - Ceia

Creatina (MHP)	1 colher(es) de chá (3g)
iogurte integral	1 Unidade(s) (200g)
Aveia em flocos	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (15g)
Salada de frutas completa (laranja banana mamão abacaxi uva melão maçã pera kiwi)	85g

• **Opções de substituição para Aveia em flocos:**

Semente de linhaça - 1 Colher sobremesa rasa (10g)

• **Opções de substituição para Salada de frutas completa (laranja banana mamão abacaxi uva melão maçã pera kiwi):**

Kiwi - 1 Unidade(s) média(s) (76g)



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 emagrecimento

Abobrinha italiana cozida sem sal	Agrião	Alface americana
Arroz branco	Arroz branco cozido	Aveia em flocos
Banana	Batata inglesa cozida	Beterraba cozida
Cacau em pó	Canela em pó	Cebola branca cozida
Cenoura cozida	Chuchu	Contra-filé grelhado
Couve flor	Creatina (MHP)	Creme de ricota
Farelo de aveia	Feijão preto cozido	Filé de frango
Grão de bico cozido	Iogurte integral	Kiwi
Lentilha cozida	Macarrão ao sugo	Mamão
Mamão papaia	Maçã Argentina	Morango
Ovo de codorna cozido	Ovo de galinha cozido	Pepino
Pão de forma	Pão de forma integral	Queijo minas
Repolho branco	Repolho roxo	Rúcula
Salada de frutas - laranja, banana, maçã e mamão	Salada de frutas completa (laranja banana mamão abacaxi uva melão maçã pera kiwi)	Semente de chia
Semente de linhaça	Sobrecoxa de frango sem pele assada	Tilápia cozida
Tomate	Tomate cereja	



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

Hambúrguer vegano de lentilha

Receita culinária

Rendimento: 2 porção(ões).

Ingredientes:

Lentilha crua - 10 Colheres de sopa cheias (180g)
Água - 1 Copo americano pequeno (165ml)
Farinha de aveia - 1 Colher de servir cheia (36g)
Cebola branca - 1/2 Unidade pequena (15g)
Alho - 1 dente (3g)
Pimenta calabresa - 1 Colher de café (1g)
Orégano - 1 Colher de café cheia (4g)
Folha de coentro - 1 Colher de sopa rasa (8g)
Cebolinha verde - 1 Colher de sopa (2.5g)
Azeite de oliva - 1 Colher de sobremesa rasa (5g)
Sal a gosto

Forma de preparo:

- 1) Deixa a lentilha de molho em água de um dia para o outro. Dispense a água.
- 2) Acrescente o azeite em uma panela com alho e cebola.
- 3) Refogue e vá acrescentando sal, orégano, pimenta e a lentilha. Após, vá adicionando água aos poucos.
- 4) Deixe a lentilha ferver por alguns minutos até que a água seque completamente.
- 5) Após esfriar, bata a lentilha no liquidificador até ficar homogêneo.
- 6) Acrescente a farinha de aveia e bata novamente.
- 7) Adicione coentro e a cebolinha.
- 8) Deixe descansar alguns minutos e comece a moldar os hambúrgueres.
- 9) Coloca-lós em uma assadeira untada e levar ao forno pré aquecido.
- 10) Ir virando conforme for dourando e alcançar o ponto de sua preferência.