

Plano alimentar

Planejamento alimentar

08:00 - Desjejum

Mamão papaia	100g
Laranja Baía	1 Unidade(s) pequena(s) (90g)
Banana	1 Unidade(s) pequena(s) (30g)
Farelo de aveia	2 Colher(es) de sopa (20g)

• **Opções de substituição para Banana:**

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

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

Psyllium - 2 Colher(es) de sopa (20g)

10:00 - Café da manhã

Café	1 Xícara chá (200ml)
Pão francês	0.5 Unidade(s) (25g)
Ovo de galinha frito	1 Unidade(s) média(s) (50g)
Queijo minas	1 Fatia(s) média(s) (30g)

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

Goma de tapioca - 2 Colher(es) de sopa rasa(s) (30g)

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

Frango desfiado - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (40g)

12:30 - Almoço

Maminha grelhada	1 Filé(s) médio(s) (110g)
Arroz branco cozido	4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g)
Feijão preto cozido	1 Colher servir cheia (35g)
Brócolis	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (20g)

Pepino	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (18g)
Alface americana	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (24g)
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)

• **Opções de substituição para Maminha grelhada:**

Tilápia grelhada - 110g - **ou** - Patinho grelhado - 1 Filé(s) médio(s) (110g) - **ou** - Contra-filé grelhado - 1 Filé(s) médio(s) (110g) - **ou** - Lombo de porco grelhado/assado com sal - 1 Pedaco(s) médio(s) (110g) - **ou** - Sobrecoxa de frango assada - 1 Unidade(s) grande(s) (95g)

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

Arroz integral cozido - 3 Colher servir cheia (165g)

• **Opções de substituição para Feijão preto cozido:**

Grão de bico cozido - 2 Colher servir cheia (110g) - **ou** - Feijão carioca cozido - 1 Colher servir cheia (35g)

• **Opções de substituição para Brócolis:**

Couve-flor cozida - 3 Ramo(s) pequeno(s) (90g) - **ou** - Espinafre cozido - 3 Colher(es) de sopa (75g) - **ou** - Cenoura cozida - 2 Unidade(s) pequena(s) (90g)

• **Opções de substituição para Pepino:**

Tomate - 8 Fatia(s) média(s) (120g) - **ou** - Abobrinha italiana - 2 Colher(es) de sopa (ralada) (44g)

16:00 - Lanche

Iogurte integral	1 Unidade(s) (100g)
Uva verde s/ caroço	90g
Granola	1 Colher(es) de sopa (13g)

• **Opções de substituição para Uva verde s/ caroço:**

Amora - 1 Unidade(s) (4g) - **ou** - Manga palmer - 25g - **ou** - Mamão papaia - 0.5 Unidade(s) média(s) (155g)

• **Opções de substituição para Granola:**

Farelo de aveia - 2 Colher(es) de sopa (20g)

16:00 - Lanche - Opção

Whey protein isolado	1 Medidor(es) (30g)
Melão	200g

20:00 - Jantar

Salmão sem pele grelhado	1 Filé(s) médio(s) (120g)
Macarrão integral cozido	2 Escumadeira(s) média(s) rasa(s) (150g)
Abacaxi	1 Fatia(s) pequena(s) (50g)
Alface	3 Folha(s) média(s) (30g)
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)

• **Opções de substituição para Salmão sem pele grelhado:**

Patinho moído refogado - 5 Colher(es) de sopa cheia(s) (125g) - **ou** - Patinho grelhado - 1 Filé(s) médio(s) (110g) - **ou** - Maminha - 1 Bife(s) médio(s) (120g) - **ou** - Contra-filé grelhado - 1 Filé(s) médio(s) (110g)

• **Opções de substituição para Macarrão integral cozido:**

Macarrão cozido - 4 Colher(es) de sopa (120g) - **ou** - Arroz branco cozido - 5 Colher(es) de sopa cheia(s) (125g) - **ou** - Sopa de legumes + a proteína da refeição - 1 Concha(s) média(s) cheia(s) (130g)

• **Opções de substituição para Abacaxi:**

Laranja - 1 Unidade(s) pequena(s) (90g)

20:00 - Jantar - Opção

Pão italiano	1 Fatia(s) (45g)
Presunto tipo Parma	2 Fatia(s) média(s) (20g)
Queijo canastra	1 Fatia(s) média(s) (30g)
Patê de ricota	1 Colher(es) de sobremesa (20g)
Uva	70g
