



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

## Plano alimentar - Ganho de MM

Planejamento alimentar

### Café-da-manhã

Pão de forma	2 Fatia(s) (50g)
Ovo de galinha	2 Unidade(s) média(s) (90g)
Creatina	6g

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

Goma de tapioca - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (80g) - **ou** - Pão francês (Pão de sal, pão carequinha) - 2 Unidade(s) (100g)

### Lanche - Colégio

Pão de forma	2 Fatia(s) (50g)
Ovo de galinha	2 Unidade(s) média(s) (90g)

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

Goma de tapioca - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (80g) - **ou** - Pão francês (Pão de sal, pão carequinha) - 2 Unidade(s) (100g)



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

## 12:00 - Almoço

Arroz branco cozido	200g
Batata inglesa assada	100g
Feijão carioca cozido	1 Concha cheia (140g)
Peito de frango sem pele grelhado	1 Filé(s) grande(s) (170g)
Salada de legumes cozidos no vapor com sal	À vontade
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)
Alface	À vontade
Tomate	À vontade
Pepino	À vontade

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

Macarrão cozido - 4 Colher(es) de sopa (120g) - **ou** - Purê de batata baroa - 2 Colher servir cheia (120g)

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

Sobrecoxa de frango sem pele assada - 1 Unidade(s) (65g) - **ou** - Bisteca de porco grelhada - 1 Peçaço(s) médio(s) (70g) - **ou** - Atum em conserva em óleo - 5 Colher(es) de sopa cheia(s) (80g) - **ou** - Ovo de galinha cozido - 2 Unidade(s) média(s) (90g)

• **Opções de substituição para Salada de legumes cozidos no vapor com sal:**

Abobrinha italiana (abobrinha, abobrinha verde) - À vontade - **ou** - Chuchu refogado - À vontade - **ou** - Vagem (feijão-vagem) refogada - À vontade - **ou** - Brócolis refogado - À vontade - **ou** - Couve-flor refogada - À vontade

• **Opções de substituição para Alface:**

Repolho roxo cru - À vontade

• **Opções de substituição para Tomate:**

Tomate cereja - 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 da tarde (panqueca de banana)

Ovo de galinha	2 Unidade(s) (100g)
Aveia em flocos	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g)
Cacau em pó	1 Colher sobremesa rasa (7g)
Banana	1 Unidade(s) grande(s) (55g)
Mel de abelha	1 Colher sopa rasa (15g)

## 20:00 - Jantar

Peito de frango sem pele grelhado	1 Filé(s) grande(s) (170g)
Batata inglesa assada	100g
Arroz branco cozido	200g
Banana	1 Unidade(s) média(s) (40g)
Salada de legumes cozidos no vapor com sal	À vontade
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)

### • Opções de substituição para Peito de frango sem pele grelhado:

Sobrecoxa de frango sem pele assada - 1 Unidade(s) (65g) - **ou** - Bisteca de porco grelhada - 1 Peçaço(s) médio(s) (70g) - **ou** - Atum em conserva em óleo - 5 Colher(es) de sopa cheia(s) (80g) - **ou** - Ovo de galinha cozido - 2 Unidade(s) média(s) (90g)

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

Macarrão cozido - 4 Colher(es) de sopa (120g) - **ou** - Purê de batata baroa - 2 Colher servir cheia (120g)

### • Opções de substituição para Salada de legumes cozidos no vapor com sal:

Beterraba cozida - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (40g)



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

## 20:00 - Jantar - Opção

Peito de frango sem pele grelhado	1 Filé(s) grande(s) (170g)
Batata inglesa assada	250g
Salada de legumes cozidos no vapor com sal	À vontade
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)
Banana	1 Unidade(s) média(s) (40g)

### • Opções de substituição para Peito de frango sem pele grelhado:

Merluza assada/grelhada com sal - 125g - **ou** - Sobrecoxa de frango sem pele assada - 100g - **ou** - Atum em pedaços ao natural light (Coqueiro) - 150g

### • Opções de substituição para Batata inglesa assada:

Batata doce (batata abóbora, batata jerimum, batata cenoura) assada - 155g - **ou** - Purê de batata baroa (mandioquinha, batata salsa, cenoura amarela) - 205g - **ou** - Purê de batata inglesa - 325g

### • Opções de substituição para Salada de legumes cozidos no vapor com sal:

Beterraba cozida - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (40g)

## Ceia (mingau de aveia)

Leite de vaca integral UHT	1 Copo americano duplo (240ml)
Aveia em flocos	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g)
Banana	1 Unidade(s) média(s) (40g)
Uva	100g
Chocolate amargo 70% cacau	15g

### • Opções de substituição para Leite de vaca integral UHT:

Whey protein - 40g



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

## Ceia - Opção (Over Nigth)

Banana	1 Unidade(s) média(s) (40g)
Aveia em flocos	30g
Semente de chia	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (15g)
Mel de abelha	1 Colher café rasa (2g)
Whey protein isolado	1 Medidor(es) (30g)

### • Opções de substituição para Banana:

Morango - 12 Unidade(s) média(s) (144g) - **ou** - Manga - 65g



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 alimentar - Ganho de MM

Abobrinha italiana	Alface	Arroz branco
Atum em conserva em óleo	Atum em pedaços ao natural light (Coqueiro)	Aveia em flocos
Azeite de oliva extravirgem	Banana	Batata doce assada
Batata inglesa assada	Beterraba cozida	Bisteca de porco grelhada
Brócolis refogado	Cacau em pó	Chocolate amargo 70% cacau
Chuchu refogado	Couve-flor refogadal	Creatina
Feijão carioca cozido	Goma de tapioca	Leite de vaca, integral, UHT (média de diferentes amostras)
Macarrão	Manga	Mel de abelha
Merluza assada/grelhada com sal	Morango	Ovo de galinha
Ovo de galinha cozido	Peito de frango sem pele grelhado	Pepino
Purê de batata baroa	Purê de batata inglesa	Pão de forma
Pão francês	Repolho roxo	Salada de legumes cozidos no vapor com sal
Semente de chia	Sobrecoxa de frango sem pele	Tomate
Tomate cereja	Uva	Vagem refogada
Whey protein isolado		