



Vanessa Santos
Nutricionista Clínica e Esportiva, CRN-3 53510
Alameda Grajaú, 98 - Alphaville
(11) 941899428 - vanessasantosnutrii@gmail.com

Relatório de nutrientes

Plano alimentar

Refeição	Proteínas	Lípídeos	Carboidratos	Calorias
Suco (aos finais de semana)	7.2g	2.1g	70.6g	302 Kcal
Lanche	11.7g	2.2g	31.7g	190 Kcal
Almoço	36.7g	26.0g	35.7g	516 Kcal
Lanche	6.4g	7.3g	25.7g	187 Kcal
Lanche - Opção	30.5g	2.2g	19.9g	220 Kcal
Jantar	33.9g	12.8g	24.5g	336 Kcal
Jantar - Opção	25.8g	37.0g	25.4g	534 Kcal
Jantar - Opção 1	22.2g	3.9g	33.3g	242 Kcal
Jantar - Opção 2 (Poke)	32.3g	6.3g	22.4g	276 Kcal
Ceia	5.9g	10.0g	22.3g	177 Kcal
Total das refeições	94.7g	58.2g	139.9g	1406 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
19.5g	11.9g	16.2g	0.5g	221.1mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
28.2g	506.5mg	320.7mg	1494.0mg	12.2mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1116.1mg	2777.3mg	1.4mg	9.5mg	58.4mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
798.7mcg	397.7mcg	289.7mcg	9.3mcg	1.0mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.9mg	0.6mg	19.5mg	233.3mg	11.5mcg
Vitamina E	Álcool			
9.1mg	0.0g			