



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

Plano alimentar

Planejamento alimentar

Desjejum

Leite de vaca desnatado UHT	1 Copo americano duplo (240ml)
Whey protein isolado	1 Medidor(es) (30g)
Morango	8 Unidade(s) média(s) (96g)
Banana	1 Unidade(s) média(s) (40g)
Creatina	3g

• **Opções de substituição para Morango:**

Mirtilo - 10 Unidade(s) (15g) - **ou** - Amora congelada - 10 Unidade(s) (40g)

• **Opções de substituição para Banana:**

Maçã Argentina - 1 Unidade(s) média(s) (130g)

12:00 - Almoço

Arroz branco cozido	300g
Feijão carioca cozido	1 Concha cheia (140g)
Peito de frango sem pele grelhado	1 Filé(s) grande(s) (170g)

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

Macarrão - 250g - **ou** - Purê de batata baroa - 200g

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

Sobrecoxa de frango sem pele assada - 110g - **ou** - Capa de contra-filé grelhada - 1 Filé(s) médio(s) (110g) - **ou** - Alcatra grelhada/assada com molho de tomate - 1 Porção Média (100g) - **ou** - Filé de frango à parmegiana - 110g



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

Açaí	1 Copo(s) pequeno(s) cheio(s) (165g)
Banana	1 Unidade(s) média(s) (40g)
Leite de vaca integral em pó	1 Colher sopa cheia (16g)

• Opções de substituição para Banana:

Manga - 70g - **ou** - Uva - 80g

22:00 - Jantar

Peito de frango sem pele grelhado	1 Filé(s) grande(s) (170g)
Arroz branco cozido	350g
Banana	1 Unidade(s) média(s) (40g)

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

Sobrecoxa de frango sem pele assada - 120g - **ou** - Ovo de galinha cozido - 3 Unidade(s) média(s) (135g) - **ou** - Filé de salmão com pele grelhado - 1 Filé(s) médio(s) (120g) - **ou** - Merluza assada/grelhada com sal - 1 Filé(s) médio(s) (120g)

• Opções de substituição para Arroz branco cozido:

Macarrão - 310g - **ou** - Purê de batata baroa - 340g - **ou** - Batata inglesa assada - 370g



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

Alcatra grelhada/assada com molho de tomate	Amora congelada (Demarchi)	Arroz branco
Açaí	Banana	Batata inglesa assada
Capa de contra-filé grelhada	Creatina (MHP)	Feijão carioca cozido
Filé de frango à parmegiana	Filé de salmão com pele grelhado	Leite de vaca desnatado UHT
Leite de vaca integral em pó	Macarrão	Manga
Maçã Argentina	Merluza assada/grelhada com sal	Mirtilo
Morango	Ovo de galinha cozido	Peito de frango sem pele grelhado
Purê de batata baroa	Sobrecoxa de frango sem pele	Uva
Whey protein isolado		