



Dieta para perda de peso

Planejamento alimentar

07:00 - Café-da-manhã

Opção principal	Opção de substituição
Café - 1 Xícara(s) de café (80ml)	Chá de erva doce - 1 Xícara(s) de chá (180ml)
	Chá Mate - 1 Xícara(s) de chá (180ml)
	Chá preto - 1 Xícara(s) de chá (180ml)
Ovo de galinha frito/mexido - 2 Unidade(s) média(s) (100g)	Ovo de galinha cozido - 2 Unidade(s) grande(s) (110g)
	Peito ou patê de frango desfiado - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (50g)
	Patê de Atum - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (60g)
Abacaxi - 2 Fatia(s) pequena(s) (150g)	Geléia de frutas sem açúcar - 2 Colher(es) de sobremesa cheia(s) (52g)
	Banana Ouro - 1 Unidade(s) média(s) (40g)
	Mamão papaia - 0.5 Unidade(s) pequena(s) (135g)
Pão de forma integral - 1 Fatia(s) (25g)	Tapioca goma - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (20g)
	Aveia flocos crua - 3 Colher(es) de sopa rasa(s) (21g)
	Granola - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (22g)
Requeijão cremoso - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (60g)	Queijo minas frescal - 2 Fatia(s) pequena(s) (40g)
	Iogurte natural - 1 Unidade(s) (170ml)
	Leite de vaca integral UHT - 1 Copo(s) americano(s) duplo(s) (240ml)

08:00 - café da manhã na padaria

Opção principal	Opção de substituição
Café - 1 Xícara(s) de café (80ml)	
Leite de vaca integral UHT - 1 Copo(s) americano(s) duplo(s) (240ml)	
Misto quente - 1 Unidade(s) (100g)	



12:00 - Almoço

Opção principal	Opção de substituição
Rúcula - 8 Folha(s) (48g)	Espinafre, refogado - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (50g)
	Couve, refogada - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (40g)
	Repolho refogado - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (40g)
Abobrinha italiana cozida - 2 Colher(es) de arroz cheia(s) (140g)	Cebola cozida - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (40g)
	Vagem cozida - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (80g)
	Brócolis cozido - 2 Ramo(s) médio(s) (120g)
Contra filé sem gordura grelhado - 3 Bife(s) pequeno(s) (120g)	Alcatra sem gordura grelhada - 1.5 Bife(s) médio(s) (150g)
	Filé de frango grelhado - 3 Bife(s) pequeno(s) (150g)
	Filé de tilápia cozido - 3 Filé(s) médio(s) (180g)
Macarrão cozido - 4 Colher(es) de arroz rasa(s) (100g)	Arroz branco cozido - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g)
	Batata inglesa sauté - 8 Colher(es) de sopa rasa(s) (200g)
	Mandioca/Aipim cozido - 4 Colher(es) de sopa rasa(s) (100g)
Feijão carioca - 4 Concha(s) pequena(s) cheia(s) (260g)	Feijão preto cozido - 4 Concha(s) pequena(s) cheia(s) (260g)
	Ervilha em vagem cozida - 12 Colher(es) de sopa cheia(s) (360g)
	Grão de Bico, cozido - 4 Colher(es) de arroz cheia(s) (180g)
Laranja - 1 Unidade(s) média(s) (140g)	Abacaxi - 2 Fatia(s) pequena(s) (150g)
	Tangerina, Poncã - 1 Unidade(s) média(s) (135g)
	Goiaba - 1 Unidade(s) pequena(s) (105g)



13:00 - Churrasco no final de semana

Opção principal	Opção de substituição
Salada de folhas (alface lisa, roxa e rúcula) - 1 Porção(ões) (50g)	Alface crespa/lisa/americana - 4 Folha(s) média(s) (40g)
	Acelga - 2 Folha(s) grande(s) (40g)
	Agrião - 5 Colher(es) de sopa cheia(s) (35g)
Tomate cereja - 6 Unidade(s) (60g)	Palmito pupunha em conserva - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (60g)
	Couve-flor cozida - 2 Ramo(s) médio(s) (120g)
	Cenoura cozida - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g)
Maminha grelhada - 1.5 Bife(s) médio(s) (165g)	Picanha sem gordura grelhada - 3 Bife(s) pequeno(s) (150g)
	Cupim assado - 3 Bife(s) pequeno(s) (150g)
	Costela de porco assada - 6 Unidade(s) (150g)
Arroz branco cozido - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g)	Batata baroa/Mandioquinha cozida - 4 Colher(es) de arroz rasa(s) (140g)
	Batata doce cozida - 4 Fatia(s) pequena(s) (160g)
	Farofa temperada - 4 Colher(es) de sopa rasa(s) (40g)

Observações:

Pensando em churrasco para o final de semana, seria interessante manter os mesmos grupos alimentares para a refeição ficar equilibrada.

Se possível, evitar alimentos embutidos como linguiça, paio e bacon. E dar preferência às carnes sem gordura também podem ajudar.

Para acompanhar, pode-se fazer uma salada mista com verduras e legumes ou um espetinho de legumes na brasa (se preferir).

Também como acompanhamento, arroz ou salada de batatas ou até uma farofa temperada podem ser boas opções.



16:00 - Lanche da tarde

Opção principal	Opção de substituição
Banana prata - 1 Unidade(s) grande(s) (55g)	Maçã argentina - 1 Unidade(s) pequena(s) (80g)
	Uva Rubi ou Itália - 15 Unidade(s) (120g)
	Pera Willians crua - 1 Unidade(s) média(s) (110g)
Mix de castanhas - 2 Colher(es) de sopa (25g)	Castanha-do-Brasil/Pará crua - 4 Unidade(s) (16g)
	Amendoim cru - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (19g)
	Castanha-de-caju torrada - 8 Unidade(s) (20g)
Iogurte proteico - 1 Copo(s) americano(s) pequeno(s) (165g)	Iogurte grego proteico - 1 Unidade(s) (100g)
	Queijo minas frescal - 2 Fatia(s) pequena(s) (40g)
	Whey Protein Isolado - 2 medidores (30g)

Observações:

Essa refeição foi adicionada pensando em uma estratégia para não chegar no jantar com muita fome.

Uma das opções para aumentar as proteínas diárias é o coonsumo de suplementos proteicos, como whey protein (é só uma opção que pode te beneficiar no retorno das atividades físicas, mas não é uma obrigatoriedade).

Modo de consumir whey protein: pode misturar 30g em 1 copo de água ou leite. Pode consumir no pré treino antes do exercício ou nos lanches intermediários (lanche manhã ou lanche da tarde). Também existe opções líquidas já prontas desse suplemento.



19:00 - Jantar

Opção principal	Opção de substituição
Alface, crespa/lisa/americana - 4 Folha(s) média(s) (40g)	Agrião - 5 Colher(es) de sopa cheia(s) (35g)
	Acelga - 2 Folha(s) grande(s) (40g)
	Chicória - 5 Folha(s) média(s) (60g)
Abóbora cabotian cozida - 1 Colher(es) de sopa (36g)	Couve-flor cozida - 2 Ramo(s) médio(s) (120g)
	Cebola cozida - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (40g)
	Chuchu cozido - 2 Colher(es) de arroz cheia(s) (90g)
Filé de frango grelhado - 2 Bife(s) pequeno(s) (100g)	Alcatra, sem gordura, grelhada - 1 Bife(s) médio(s) (100g)
	Contra filé, sem gordura, grelhado - 2 Bife(s) pequeno(s) (80g)
	Frango, sobrecoxa, sem pele - 2 Unidade(s) pequena(s) (100g)
Arroz integral cozido - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g)	Macarrão integral cozido - 4 Colher(es) de arroz rasa(s) (100g)
	Batata inglesa, cozida - 8 Colher(es) de sopa cheia(s) (240g)
	Batata doce, cozida - 4 Fatia(s) pequena(s) (160g)
Feijão carioca cozido - 4 Concha(s) pequena(s) cheia(s) (260g)	Feijão preto cozido - 4 Concha(s) pequena(s) cheia(s) (260g)
	Lentilha cozida - 4 Colher(es) de arroz cheia(s) (140g)
	Grão de bico cozido - 4 Colher(es) de arroz cheia(s) (180g)

19:00 - Jantar Japonês

Opção principal	Opção de substituição
Shimeji cozido - 3 Colher(es) de arroz cheia(s) (135g)	
Salmão sem pele cru (sashimi) - 8 Fatia(s) (80g)	
Óleo de Gergelim - 1 Colher(es) de sopa rasa(s) (8g)	
Hot Filadélfia (Hot Roll) - 2 Unidade(s) (60g)	
Sushi de atum - 3 Unidade(s) (45g)	
Sushi de salmão - 3 Unidade(s) (45g)	
Sushi com pepino, manga e salmão - 3 Unidade(s) (45g)	
Uramaki com salmão e pepino - 2 Unidade(s) (52g)	



Lista de compras

Dieta para perda de peso

Abacaxi	Abobrinha italiana	Abóbora cabotian
Acelga	Agrião	Alcatra sem gordura
Alface crespa/lisa/americana	Amendoim	Arroz branco
Arroz integral	Atum em óleo	Aveia em flocos
Banana Ouro	Banana prata	Batata baroa/Mandioquinha
Batata doce	Batata inglesa	Brócolis
Café	Castanha-de-caju	Castanha-do-Brasil/Pará
Cebola	Cenoura	Chicória
Chuchu	Chá Mate	Chá de erva doce
Chá preto	Contra-filé sem gordura	Costela de porco
Couve manteiga	Couve-flor	Cupim
Ervilha em vagem	Espinafre	Farinha de arroz
Feijão carioca	Feijão preto	Filé de frango
Filé de tilápia	Geléia de frutas sem açúcar	Goiaba
Goma de tapioca	Granola	Grão de Bico
Hot Filadélfia (Hot Roll)	Ingredientes para misto quente	logurte grego desnatado
logurte natural	logurte natural enriquecido com proteína	Laranja lima
Leite de vaca integral UHT	Lentilha	Macarrão
Macarrão integral	Maminha	Mamão papaia
Mandioca/Aipim	Maça argentina	Mix de castanhas
Ovo de galinha	Palmito pupunha em conserva	Peito de frango
Pera Willians	Picanha sem gordura	Pão de forma integral
Queijo minas frescal	Repolho	Requeijão cremoso
Rúcula	Salada de folhas	Salmão sem pele
Shimeji	Sobrecoxa de frango	Sushi com pepino, manga e salmão
Sushi de atum	Sushi de salmão	Tangerina poncã
Tomate cereja	Uramaki com salmão e pepino	Uva Rubi ou Itália
Vagem	Whey Protein Isolado	Óleo de Gergelim