

plano alimentar

Planejamento alimentar

06:00 - Desjejum

| | |
|--------|--------------------------------|
| Café | 1 Copo americano duplo (240ml) |
| Banana | 1 Unidade(s) média(s) (40g) |

• **Opções de substituição para Banana:**

Salada de frutas - laranja, banana, maçã e mamão - 1 Colher servir rasa (55g)

08:40 - Café-da-manhã

| | |
|-----------------------|-------------------------------------|
| Pão de forma integral | 1 Fatia(s) (25g) |
| Creme de ricota | 2 Colher(es) de sopa (40g) |
| Ovo de galinha mexido | 2 Unidade(s) média(s) (90g) |
| Mamão papaia | 50g |
| Semente de chia | 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g) |
| Creatina | 1 colher(es) de chá (3g) |

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

Pão de forma - 1 Fatia(s) (25g) - **ou** - Goma de tapioca - 2 Colher(es) de sopa rasa(s) (30g)

• **Opções de substituição para Creme de ricota:**

Queijo prato vegano - 1 Fatia(s) (15g)

• **Opções de substituição para Mamão papaia:**

Morango - 6 Unidade(s) média(s) (72g)

• **Opções de substituição para Semente de chia:**

Aveia em flocos - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g) - **ou** - Pasta de amendoim - 1 Colher(es) de sopa (16g)

12:00 - Almoço

| | |
|-----------------------|------------------------------|
| Arroz integral cozido | 2 Colher servir cheia (110g) |
| Feijão preto cozido | 1 Concha rasa (80g) |

| | |
|--|----------------------------|
| Merluza assada/grelhada | 1 Filé(s) grande(s) (155g) |
| Tofu defumado | 1 fatia(s) (40g) |
| Tomate | À vontade |
| Salada de grãos de soja, tomate e agrião | 1 Porção (127g) |
| Alface americana | À vontade |
| Quiabo cozido | 4 Colher sopa cheia (80g) |

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

Arroz negro cozido - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g) - **ou** - Arroz selvagem cozido - 2 Colher servir cheia (110g) - **ou** - Arroz polido cozido - 125g

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

Feijão vermelho cozido - 1 Concha rasa (80g) - **ou** - Lentilha cozida - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (81g) - **ou** - Grão de bico cozido - 3 Colher(es) sopa cheia(s) (75g)

• **Opções de substituição para Merluza assada/grelhada:**

Omelete (2 ovos) com vegetais - 1 Porção Média (100g) - **ou** - Ovo de codorna cozido - 6 Unidade(s) média(s) (78g) - **ou** - Ovo de galinha frito - 2 Unidade(s) média(s) (100g) - **ou** - Tilápia grelhada - 120g

• **Opções de substituição para Tomate:**

Pepino - À vontade - **ou** - Beterraba cozida - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (60g) - **ou** - Cenoura cozida - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (75g) - **ou** - Abobrinha italiana grelhada - 1 Escumadeira rasa (40g)

• **Opções de substituição para Alface americana:**

Rúcula - À vontade - **ou** - Agrião - À vontade - **ou** - Escarola refogada - À vontade - **ou** - Espinafre refogado - À vontade - **ou** - Berinjela grelhada - 6 Fatia(s) média(s) (120g)

• **Opções de substituição para Quiabo cozido:**

Cebola cozida - À vontade - **ou** - Vagem cozida - 4 Colher(es) de sopa (80g) - **ou** - Cogumelo Shimeji cozido com manteiga e sal - 1 Colher servir cheia (45g) - **ou** - Brócolis refogado - À vontade - **ou** - Abóbora cabotian (japonesa) - 1 Escumadeira(s) média(s) rasa(s) (70g)

15:00 - Lanche 1

| | |
|-----------------------|-------------------------------------|
| Banana | 1 Unidade(s) grande(s) (55g) |
| Aveia em flocos | 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (15g) |
| Doce de leite cremoso | 1 Colher sobremesa rasa (15g) |

• **Opções de substituição para Banana:**

Mamão - 140g - **ou** - Maçã Argentina - 1 Unidade(s) pequena(s) (80g) - **ou** - Morango - 10 Unidade(s) grande(s) (200g)

• **Opções de substituição para Doce de leite cremoso:**

Canela em pó - 1 Colher café rasa (1g)

17:00 - Lanche 2

Proteína isolada do arroz e ervilha

20:00 - Jantar

| | |
|-----------------------------|-------------------------------------|
| Arroz integral cozido | 100g |
| Lentilha cozida | 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (81g) |
| Filé de Saint Peter | 1 Filé(s) médio(s) (120g) |
| Tomate | À vontade |
| Alface americana | À vontade |
| Abóbora cabotian (japonesa) | 70g |

• Opções de substituição para Arroz integral cozido:

Arroz negro cozido - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (50g) - **ou** - Arroz selvagem cozido - 2 Colher servir cheia (110g) - **ou** - Arroz polido cozido - 1 Colher servir cheia (55g) - **ou** - Macarrão a carbonara - 1 Colher servir cheia (50g) - **ou** - Macarrão ao sugo - 1 Escumadeira(s) média(s) rasa(s) (70g)

• Opções de substituição para Lentilha cozida:

Feijão preto cozido - 1 Concha cheia (140g) - **ou** - Feijão vermelho cozido - 1 Concha rasa (80g) - **ou** - Grão de bico cozido - 3 Colher(es) sopa cheia(s) (75g)

• Opções de substituição para Filé de Saint Peter:

Omelete simples - 1 Unidade(s) (65g) - **ou** - Omelete com espinafre, salsinha, cebolinha - 1 Porção Média (100g) - **ou** - Farofa de ovos - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (60g) - **ou** - Merluza assada/grelhada - 1 Filé(s) médio(s) (120g)

• Opções de substituição para Tomate:

Pepino - À vontade - **ou** - Beterraba cozida - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (60g) - **ou** - Cenoura cozida - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (75g) - **ou** - Abobrinha italiana grelhada - 1 Escumadeira rasa (40g)

• Opções de substituição para Alface americana:

Rúcula - À vontade - **ou** - Agrião - À vontade - **ou** - Escarola refogada - À vontade - **ou** - Espinafre refogado - À vontade - **ou** - Berinjela grelhada - 6 Fatia(s) média(s) (120g)

• Opções de substituição para Abóbora cabotian (japonesa):

Quiabo cozido - 4 Colher sopa cheia (80g) - **ou** - Cebola cozida - À vontade - **ou** - Vagem cozida - 4 Colher(es) de sopa (80g) - **ou** - Cogumelo Shimeji cozido com manteiga e sal - 1 Colher servir cheia (45g) - **ou** - Brócolis refogado - À vontade

20:00 - Jantar - Opção (sexta feira)

| | |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| Pizza de brócolis, shitake e muçarela | 1 Pedaco/ Unidade/ Fatia (M) (90g) |
| Vinho | 1 Taça(s) (150ml) |

• **Opções de substituição para Pizza de brócolis, shitake e muçarela:**

Pizza de muçarela de búfala rúcula e tomate seco - 90g - **ou** - Pizza vegetariana - 1 Pedaco/ Unidade/ Fatia (M) (90g)
