



## Planejamento alimentar

---

### 06:30 - Pré treino

- **Abacaxi - 2 Fatia(s) pequena(s) (150g)**

Ou Morango - 10 Unidade(s) (200g);

Ou Polpa de fruta congelada - 1 Polpa(s) (130g);

Ou Mamão papaia - 0.5 Unidade(s) pequena(s) (135g);

- **Leite Semi desnatado - 1 Copo(s) americano(s) duplo(s) (240ml)**

Ou Leite Semi desnatado em pó - 1 Colher(es) de sopa (25g);

Ou Leite de vaca desnatado UHT - 1 Copo(s) americano(s) duplo(s) (240ml);

Ou Leite de Soja - 1 Copo(s) americano(s) duplo(s) (240ml);

- **Whey protein concentrado - 1 Porção(ões) (34g)**

Ou Whey protein isolado e concentrado - 1 Porção(ões) (32g);

Ou Whey drink líquido - 1 Porção(ões) (360ml);

Ou Whey protein concentrado, isolado e hidrolisado - 1 Porção(ões) (34g);

Modo de consumir Whey Protein: pode misturar em 1 copo de água ou leite. Pode consumir no pré treino antes do exercício ou como opção de lanche intermediário em outro horário.

### Observações:

Pode-se fazer também uma vitamina ou um smoothie com whey protein concentrado e uma fruta de sua preferência. Ou consumir separadamente.

Deixei algumas receitas para você se inspirar.

---

### 09:00 - Café da manhã

- **Café - 1 Xícara(s) de café (80ml)**

- **Ovo de galinha frito/mexido - 2 Unidade(s) média(s) (100g)**

Ou Peito de frango desfiado - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (50g);

Ou Atum em óleo - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (60g);

Ou Ovo de galinha cozido - 2 Unidade(s) grande(s) (110g);

- **Salada de Frutas - 2 Xícara(s) de chá (200g)**

Ou Melão - 2 Fatia(s) grande(s) (230g);

Ou Pera Williams crua - 1 Unidade(s) média(s) (110g);

Ou Tangerina poncã - 1 Unidade(s) média(s) (135g);



- **Aveia em flocos - 3 Colher(es) de sopa rasa(s) (21g)**

Ou Granola - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (22g);

Ou Pão de forma integral - 1 Fatia(s) (25g);

Ou Torrada integral - 2 Unidade(s) (20g);

---

### 13:00 - Almoço

- **Alface crespa/lisa/americana - 4 Folha(s) média(s) (40g)**

Ou Espinafre, refogado - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (50g);

Ou Couve, refogada - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (40g);

Ou Salada de folhas (alface lisa, roxa e rúcula) - 1 Porção(ões) (50g);

- **Abobrinha italiana cozida - 2 Colher(es) de arroz cheia(s) (140g)**

Ou Shimeji - 1 Colher(es) de arroz cheia(s) (45g);

Ou Chuchu cozido - 2 Colher(es) de arroz cheia(s) (90g);

Ou Tomate cereja - 6 Unidade(s) (60g);

- **Filé mignon sem gordura grelhado - 3 Bife(s) pequeno(s) (150g)**

Ou Filé de frango grelhado - 3 Bife(s) pequeno(s) (150g);

Ou Lombo de porco assado - 3 Fatia(s) pequena(s) (135g);

Ou Sobrecoxa de frango com pele assada - 3 Unidade(s) pequena(s) (150g);

- **Arroz branco cozido - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g)**

Ou Batata inglesa sauté - 8 Colher(es) de sopa rasa(s) (200g);

Ou Macarrão cozido - 4 Colher(es) de arroz rasa(s) (100g);

Ou Batata doce cozida - 4 Fatia(s) pequena(s) (160g);

- **Feijão carioca - 3 Concha(s) pequena(s) cheia(s) (195g)**

Ou Feijão preto cozido - 3 Concha(s) pequena(s) cheia(s) (195g);

Ou Ervilha em vagem cozida - 9 Colher(es) de sopa cheia(s) (270g);

Ou Grão de Bico, cozido - 3 Colher(es) de arroz cheia(s) (135g);

---

### 16:00 - Lanche da tarde

- **Kiwi - 2 Unidade(s) pequena(s) (130g)**

Ou Manga Palmer - 0.5 Unidade(s) média(s) (70g);

Ou Tâmara desidratada - 2 Colher(es) de sopa (20g);

Ou Suco de laranja - 1 Copo(s) americano(s) pequeno(s) (165ml);

- **Mix de castanhas - 2 Colher(es) de sopa (25g)**

Ou Castanha-do-Brasil/Pará crua - 4 Unidade(s) (16g);

Ou Castanha-de-caju torrada - 8 Unidade(s) (20g);

Ou Amendoim cru - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (19g);



- **Granola - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (22g)**

Ou Aveia em flocos - 3 Colher(es) de sopa rasa(s) (21g);

Ou Torrada integral - 2 Unidade(s) (20g);

Ou Barra de cereal / proteína - 1 Unidade(s) (25g);

- **logurte natural proteico - 1 Copo(s) americano(s) pequeno(s) (165g)**

Ou logurte natural - 1 Unidade(s) (170ml);

Ou Creme de ricota - 3 Colher(es) de sopa (60g);

Ou Coalhada Natural - 6 Colher(es) de sopa cheia(s) (180g);

---

## 20:00 - Jantar

- **Alface, crespa/lisa/americana - 4 Folha(s) média(s) (40g)**

Ou Alface roxa - 4 Folha(s) média(s) (40g);

Ou Acelga - 2 Folha(s) grande(s) (40g);

Ou Repolho refogado - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (40g);

- **Brócolis cozido - 2 Ramo(s) médio(s) (120g)**

Ou Berinjela cozida - 1 Colher(es) de arroz cheia(s) (75g);

Ou Abóbora moranga cozida - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (110g);

Ou Cenoura cozida - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g);

- **Filé de frango grelhado - 2 Bife(s) pequeno(s) (100g)**

Ou Alcatra, sem gordura, grelhada - 1 Bife(s) médio(s) (100g);

Ou Contra filé, sem gordura, grelhado - 2 Bife(s) pequeno(s) (80g);

Ou Pernil de porco assado/grelhado - 2 Bife(s) pequeno(s) (100g);

- **Arroz integral cozido - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g)**

Ou Batata inglesa cozida - 6 Colher(es) de sopa cheia(s) (180g);

Ou Macarrão cozido - 3 Colher(es) de arroz rasa(s) (75g);

Ou Mandioca/Aipim cozido - 3 Colher(es) de sopa rasa(s) (75g);

- **Feijão carioca cozido - 3 Concha(s) pequena(s) cheia(s) (195g)**

Ou Feijão preto cozido - 3 Concha(s) pequena(s) cheia(s) (195g);

Ou Lentilha Rosa cozida - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g);

Ou Feijão branco cozido - 3 Colher(es) de arroz cheia(s) (105g);



## Lista de compras

### Primeira dieta

Abacaxi	Abobrinha italiana	Abóbora moranga
Acelga	Alcatra sem gordura	Alface crespa/lisa/americana
Alface roxa	Amendoim	Amora preta crua
Arroz branco	Arroz integral	Atum em óleo
Aveia em flocos	Barra de cereal	Batata doce
Batata inglesa	Berinjela	Brócolis
Café	Castanha-de-caju	Castanha-do-Brasil/Pará
Cenoura	Chuchu	Coalhada Natural
Contra-filé sem gordura	Couve manteiga	Creme de ricota
Ervilha em vagem	Espinafre	Feijão Branco
Feijão carioca	Feijão preto	Filé de frango
Filé mignon sem gordura	Granola	Grão de Bico
Iogurte natural	Iogurte natural enriquecido com proteína	Kiwi
Laranja	Leite Semi desnatado	Leite Semi desnatado em pó
Leite de Soja	Leite de vaca desnatado UHT	Lentilha Rosa
Lombo de porco	Macarrão	Mamão papaia
Mandioca/Aipim	Manga Palmer	Melão
Mix de castanhas	Morango	Ovo de galinha
Peito de frango	Pera Willians	Pernil de porco
Polpa de Cupuaçu congelada	Pão de forma integral	Repolho
Salada de folhas	Shimeji	Sobrecoxa de frango
Tangerina poncã	Tomate cereja	Torrada integral
Tâmara desidratada	Whey Drink (whey líquido)	Whey protein (concentrado e isolado)
Whey protein (concentrado)	Whey protein (isolado e concentrado)	



## Opções de refeições saudáveis

---

- Olga Ri  
<https://olgari.com.br/>  
<https://www.instagram.com/olga.ri/>
- La Vie Santé – Refeições saudáveis  
<https://laviesanteonline.com/home/ols/cart>  
<https://www.instagram./lavie.sante/>
- Pronto ligh  
[https://prontolight.com/?gclid=EAlaIqObChMloLe99rf\\_-glVA8ORCh2ovw\\_jEAAYASAAEgJA9fD\\_BwE](https://prontolight.com/?gclid=EAlaIqObChMloLe99rf_-glVA8ORCh2ovw_jEAAYASAAEgJA9fD_BwE)  
<https://www.instagram.com/prontolight/>



## Opções de lanches intermediários

---

- Frutas
- Iogurte (200ml)
- Iogurte proteico (200ml)
- Polenguinho (3-4 unidades)
- “Smoothies” de frutas
- Suco de frutas natural (200 ml)
- Água de coco
- Bolo simples integral (1 fatia)
- Pão integral (2 fatias)
- Bolachas ou torradas integrais (4 unidades)
- Muffin integral (1 unidade)
- Tapioca com chia (1 unidade)
- Barrinha de cereal (1 unidade)
- Barrinha de Nuts (1 unidade)
- Barrinha de frutas (1 unidade)
- Barrinha de proteínas (1 unidade)
- Ovos de codorna cozidos (10-12 unidades)
- Fatias de queijo branco (3 fatias)
- Castanha do Pará (4 unidades)
- Avelãs, castanha de caju, macadâmia, pistache, amêndoas (8 unidades)
- Frutas secas (5 unidades)
- Mix de castanhas com frutas secas (1 punhado = 30g)
- Ovo de galinha cozido (2 unidades)
- Cereal integral (4 colheres de sopa)
- Chá natural gelado (1 copo ou 200 ml)
- Granola sem açúcar (4 colheres de sopa)
- Biscoito de polvilho (6-8 unidades)
- Biscoitos palitos ou palitos de fibras
- Chips de Nori (salgadinho de algas)
- Snacks de grãos (feijões, soja, grão de bico, ervilha, lentilha, edamame, milho)
- Chips de tubérculos (batata, mandioca, batata doce, etc)
- Chips de frutas
- Chips de Vegetais (abobrinha, beterraba, berinjela, etc)
- Bebidas e smoothies vegetais integrais
- Cookies integrais
- Suco verde
- Bebidas com Whey Protein



## Smoothie proteico de morango com chia

Receita culinária

---

**Rendimento:** 1 porção(ões).

**Ingredientes:**

Morango - 5 Unidades médias (60g)  
Semente de chia - 1 Colher de sopa cheia (15g)  
Whey protein - 1 Medidor (30g)  
Água de coco - 1 Copo pequeno cheio (165ml)

**Forma de preparo:**

- 1) Em um liquidificador ou mixer, bata todos os ingredientes até atingir a consistência de smoothie.
- 2) Sirva gelado.

## Smoothie proteico de abacate

Receita culinária

---

**Rendimento:** 1 porção(ões).

**Ingredientes:**

Abacate - 4 Colheres de sopa cheias (180g)  
Iogurte natural - 1 Unidade (100g)  
Whey protein - 1 Medidor (30g)  
Água - 1 Copo americano pequeno (165ml)

**Forma de preparo:**

- 1) Em um liquidificador, bata todos os ingredientes até atingir a consistência de smoothie.
- 2) Sirva gelado.