

Plano Alimentar**LAURA TAVARES KIETZMANN**

Data: 21/03/2024

Todos os dias

- Ingestão hídrica diária mínima: 1,8 l/dia
- Pode consumir, bebidas, chás, refrigerantes e sucos zero calorias, com moderação;
- Pode realizar 2 refeições livres por semana, desde que faça atividade física no dia, substituindo apenas 1 refeição da dieta;
- Todos os alimentos são pesados prontos;
- Os horários são apenas uma base, feche os dias com todas as refeições prescritas.
- Utilize as substituições de forma que facilite sua adesão à dieta, dando variedade ao cardápio.

⌚ **08:00 - Café da manhã**

- Açaí polpa congelada (80 Gramas)
- Whey Protein (15 Gramas)
- Morango OU Uva (90 Gramas)

Substituição 1

- Queijo de coalho OU Muçarela light (35 Gramas)
- Salada de frutas simples (banana, maçã, laranja, mamão) (50 Gramas)
- Torrada Magic Toast (2 unidades)

⌚ **12:30 - Almoço**

- Arroz branco (cozido) (70 Gramas)
- Feijão preto (80 Gramas)
- Carne bovina assado, grelhado ou cozido (120 Gramas)
- Salada de Vegetais (50 Gramas)

Obs: 2 g do ômega 3.**Substituição 1**

- Mandioquinha OU Batata Inglesa OU Batata doce cozida (100 Gramas) OU Abóbora cozida (120g)
- Peixe OU Peito de frango assado, grelhado ou cozido (90 Gramas)
- Salada de legumes (50 Gramas)

⌚ **16:00 - Lanche da tarde**

- All Protein OU Whey Viv (1 unidade)
- Maçã OU Pêra (1 unidade P) OU Uva (80g) OU Melão OU Melancia (120g)

Substituição 1

- Torrada Magic Toast (3 unidades)
- Melancia (120 Gramas) OU Cereja (70g)
- Queijo Branco (35 Gramas)

⌚ **20:30 - Jantar**

- Abóbora cozida (100 Gramas) OU Mandioquinha OU Batata doce OU Inglesa cozida (90 Gramas)
- Peito de frango desfiado (60 Gramas) OU Carne Moída (50g)
- Salada de legumes (50 Gramas)

Substituição 1

- Sopa de feijão (150 ml)
- Frango desfiado (60g) OU Carne Moída (50g)

