

Plano alimentar

Planejamento alimentar

07:30 - Café-da-manhã

| | |
|----------------------|------------------------------|
| Chá gelado | 1 Xícara(s) de chá (200ml) |
| Ovo de galinha frito | 2 Unidade(s) média(s) (100g) |
| Pão francês integral | 1 Unidade(s) (50g) |
| Queijo canastra | 20g |
| Mamão papaia | 75g |
| Creatina | 1 colher(es) de chá (3g) |

• **Opções de substituição para Chá gelado:**

Kombucha - 1 Copo(s) médio(s) (200g) - **ou** - Café - 1 Xícara chá (200ml)

• **Opções de substituição para Ovo de galinha frito:**

Ovo de galinha cozido - 3 Unidade(s) média(s) (150g) - **ou** - Ovo de galinha mexido - 3 Unidade(s) média(s) (150g)

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

Pão integral - 1 Fatia(s) (25g)

• **Opções de substituição para Queijo canastra:**

Queijo minas frescal - 1 Fatia(s) média(s) (30g) - **ou** - Creme de ricota - 1 Colher(es) de sopa (20g)

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

Banana - 1 Unidade(s) grande(s) (55g) - **ou** - Uva - 1 Cacho(s) pequeno(s) (170g) - **ou** - Maçã Fuji - 1 Unidade(s) pequena(s) (140g)

12:00 - Almoço

| | |
|---------------------|--|
| Patinho grelhado | 1 Filé(s) grande(s) (160g) |
| Batata doce assada | 40g |
| Feijão preto cozido | 1 Concha rasa (80g) |
| Brócolis cozido | 30g |
| Alface | 5 Folha(s) grande(s) (75g) |
| Cenoura cozida | 3 Colher(es) de arroz cheia(s) (picada) (120g) |
| Tomate | 6 Fatia(s) média(s) (90g) |

| | |
|-----------------------------|----------------------------|
| Azeite de oliva extravirgem | 1 Colher(es) de sopa (8ml) |
|-----------------------------|----------------------------|

• **Opções de substituição para Patinho grelhado:**

Filé de salmão sem pele assado/grelhado - 1 Filé(s) grande(s) (155g) - **ou** - Sobrecoxa de frango assada - 1 Unidade(s) grande(s) (95g) - **ou** - Filé mignon sem gordura grelhado - 140g - **ou** - Miolo de alcatra grelhada - 130g - **ou** - Contra-filé grelhado - 140g

• **Opções de substituição para Batata doce assada:**

Arroz branco cozido - 60g - **ou** - Batata inglesa assada - 60g - **ou** - Mandioca cozida assada - 35g - **ou** - Purê de batata baroa - 65g

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

Feijão carioca cozido - 1 Colher servir cheia (35g) - **ou** - Lentilha cozida - 1 Colher(es) de servir cheia(s) (35g)

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

Couve manteiga cozida - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (60g) - **ou** - Couve-flor cozida - 6 Ramo(s) pequeno(s) (180g) - **ou** - Espinafre cozido - 5 Colher(es) de sopa (125g) - **ou** - Palmito em conserva - 3 Colher(es) de sopa (picado) (45g)

• **Opções de substituição para Alface:**

Rúcula - 3 Pegador(es) (24g) - **ou** - Agrião - 8 Ramo(s) médio(s) (40g) - **ou** - Alface americana - 6 Folha(s) média(s) (60g) - **ou** - Repolho roxo cru - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (40g)

• **Opções de substituição para Cenoura cozida:**

Beterraba cozida - 2 Colher(es) de servir cheia(s) (76g) - **ou** - Berinjela cozida - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g) - **ou** - Abobrinha italiana cozida - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (90g)

• **Opções de substituição para Tomate:**

Molho vinagrete - 1 Colher servir cheia (65g) - **ou** - Pepino - 1 Unidade(s) média(s) (100g)

15:00 - Lanche

| | |
|--------------------------|---------------------|
| Whey protein concentrado | 1 Medidor(es) (30g) |
|--------------------------|---------------------|

Observações:

Marcas de Whey:

Dux Nutrition
Athletica Nutrition
Nutra
Mais MU
Growt
Pura vida

19:00 - Jantar

| | |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| Filé de salmão com pele grelhado | 1 Posta(s) média(s) (200g) |
| Abóbora cabotian (japonesa) | 130g |
| Berinjela cozida | 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g) |
| Tomate cereja | 6 Unidade(s) (60g) |
| Vagem cozida | 4 Colher(es) de sopa (80g) |

• **Opções de substituição para Filé de salmão com pele grelhado:**

Filé de frango grelhado - 1.5 Bife(s) grande(s) (150g) - **ou** - Sobrecoxa de frango assada - 90g - **ou** - Tilápia - 140g

• **Opções de substituição para Abóbora cabotian (japonesa):**

Purê de batata baroa - 4 Colher(es) de sopa rasa(s) (96g) - **ou** - Batata doce cozida - 3 Fatia(s) pequena(s) (120g) - **ou** - Mandioca cozida - 2 Colher(es) de arroz cheia(s) (picada) (120g)

• **Opções de substituição para Berinjela cozida:**

Cenoura cozida - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (50g) - **ou** - Abobrinha italiana cozida sem sal - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (60g) - **ou** - Couve-flor cozida - 2 Ramo(s) pequeno(s) (60g)

• **Opções de substituição para Tomate cereja:**

Beterraba cozida - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (40g) - **ou** - Pepino - 1 Unidade(s) média(s) (100g) - **ou** - Tomate - 5 Fatia(s) média(s) (75g)

• **Opções de substituição para Vagem cozida:**

Chuchu cozido - 2 Colher servir cheia (90g)

21:40 - Ceia

| | |
|------------------|-------------------------------------|
| Kiwi | 1 Unidade(s) média(s) (76g) |
| Semente de chia | 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g) |
| Castanha de caju | 2 Unidade(s) (5g) |

• **Opções de substituição para Kiwi:**

Morango - 10 Unidade(s) média(s) (120g) - **ou** - Melão - 100g

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

Semente de girassol - 2 Colher(es) de sobremesa rasa(s) (20g) - **ou** - Semente de linhaça - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g)