



Vanessa Santos
Nutricionista Clínica e Esportiva, CRN-3 53510
Av Jorge João Saad, 122 - Vila Progredior
(11) 941899428 - vanessasantosnutrii@gmail.com

Plano alimentar - Emagrecimento

Planejamento alimentar

07:30 - Café-da-manhã

iogurte integral	1 Unidade(s) (100g)
Aveia em flocos	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (15g)
Pistache	5g
Castanha do Brasil (castanha do Pará, castanha da Amazônia)	2 Unidade(s) (8g)

07:30 - Café-da-manhã - Opção

Leite de vaca desnatado UHT	1 Copo americano pequeno (165ml)
Whey protein isolado	1 Medidor(es) (30g)
Morango	10 Unidade(s) média(s) (120g)

• Opções de substituição para Morango:

Banana - 1 Unidade(s) pequena(s) (30g) - **ou** - Maçã Argentina - 1 Unidade(s) pequena(s) (80g) - **ou** - Mirtilo - 60g



Vanessa Santos
Nutricionista Clínica e Esportiva, CRN-3 53510
Av Jorge João Saad, 122 - Vila Progredior
(11) 941899428 - vanessasantosnutrii@gmail.com

12:00 - Almoço

Frango desfiado/moído	4 Colher(es) de sopa cheia(s) (80g)
Arroz Japones	3 Colher sopa rasa (75g)
Cream cheese	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g)
Cenoura crua	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (ralada) (17g)
Beterraba crua	1 Colher sopa cheia (25g)
Edamame cozida	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (25g)
Salada de alface americana, alface roxa e agrião com azeite e sal	À vontade

- **Opções de substituição para Frango desfiado/moído:**

Merluza assada/grelhada com sal - 1 Filé(s) médio(s) (120g) - **ou** - Filé de salmão com pele grelhado - 1 Filé(s) médio(s) (120g)

- **Opções de substituição para Arroz Japones:**

Mandioca cozida - 1 Colher(es) de arroz cheia(s) (picada) (60g) - **ou** - Batata inglesa cozida - 90g - **ou** - Batata doce assada - 50g

- **Opções de substituição para Edamame cozida:**

Vagem (feijão-vagem) refogada - 2 Colher sopa cheia (70g) - **ou** - Lentilha cozida - 1 Colher(es) de servir cheia(s) (35g)



Vanessa Santos
Nutricionista Clínica e Esportiva, CRN-3 53510
Av Jorge João Saad, 122 - Vila Progredior
(11) 941899428 - vanessasantosnutrii@gmail.com

12:00 - Almoço - Opção

Macarrão cozido	2 Colher(es) de servir cheia(s) (100g)
Frango desfiado	4 Colher(es) de sopa cheia(s) (80g)
Chuchu refogado	1 Colher servir cheia (45g)
Abobrinha italiana refogada sem sal	1 Escumadeira rasa (40g)

• Opções de substituição para Macarrão cozido:

Macarrão integral cozido - 2 Colher servir cheia (100g)

• Opções de substituição para Frango desfiado:

Sobrecoxa de frango assada - 1 Unidade(s) média(s) (65g) - **ou** - Peito de frango sem pele grelhado - 1 Filé(s) médio(s) (100g)

• Opções de substituição para Chuchu refogado:

Berinjela refogada - 2 Colher sopa cheia (50g) - **ou** - Couve-flor refogada - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (50g) - **ou** - Quiabo refogado - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (45g)

• Opções de substituição para Abobrinha italiana refogada sem sal:

Abóbora - 1 Escumadeira(s) média(s) rasa(s) (70g) - **ou** - Vagem refogada - 1 Colher(es) de servir cheia(s) (73g) - **ou** - Beterraba refogada - 1 Colher(es) de servir cheia(s) (38g)

15:00 - Lanche

Whey protein isolado	1 Medidor(es) (30g)
iogurte integral	1 Unidade(s) (100g)



Vanessa Santos
Nutricionista Clínica e Esportiva, CRN-3 53510
Av Jorge João Saad, 122 - Vila Progredior
(11) 941899428 - vanessasantosnutrii@gmail.com

15:00 - Lanche - Opção

Torta de frango	1 Fatia(s) (120g)
-----------------	-------------------

• Opções de substituição para Torta de frango:

Pão de queijo assado - 3 Unidade(s) pequena(s) (30g)

19:00 - Jantar

Sobrecoxa de frango assada	1 Unidade(s) média(s) (65g)
Palmito em conserva	2 Colher(es) de sopa (picado) (30g)
Milho enlatado	2 Colher sopa cheia (48g)
Cenoura cozida	1 Colher(es) de arroz cheia(s) (picada) (40g)
Salada de folhas com muçarela de búfala e cogumelos	150g

• Opções de substituição para Sobrecoxa de frango assada:

Filé de merluza grelhado/assado - 1 Filé(s) pequeno(s) (100g) - **ou** - Filé de salmão com pele grelhado - 1 Filé(s) médio(s) (120g)

• Opções de substituição para Palmito em conserva:

Aspargo em conserva - 3 Unidade(s) média(s) (22.5g)

• Opções de substituição para Milho enlatado:

Milho verde cozido (espiga) - 1 unidade (1g) - **ou** - Abóbora cabotian (japonesa) - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (72g)

• Opções de substituição para Cenoura cozida:

Beterraba cozida - 5 Fatia(s) pequena(s) (30g) - **ou** - Berinjela cozida - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (50g)



Vanessa Santos
Nutricionista Clínica e Esportiva, CRN-3 53510
Av Jorge João Saad, 122 - Vila Progredior
(11) 941899428 - vanessasantosnutrii@gmail.com

22:00 - Ceia

Whey protein isolado	1 Medidor(es) (30g)
Morango	6 Unidade(s) média(s) (72g)
Semente de chia	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (15g)

- **Opções de substituição para Whey protein isolado:**

Leite de vaca desnatado em pó - 3 Colher sopa cheia (30g)

- **Opções de substituição para Morango:**

Kiwi - 1 Unidade(s) média(s) (76g) - **ou** - Uva - 35g - **ou** - Mirtilo - 1 10 unidades (15g)

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

Pistache - 10 Unidade(s) média(s) (10g) - **ou** - Semente de girassol - 1 Colher(es) de sobremesa rasa(s) (10g)



Vanessa Santos
Nutricionista Clínica e Esportiva, CRN-3 53510
Av Jorge João Saad, 122 - Vila Progredior
(11) 941899428 - vanessasantosnutrii@gmail.com

Lista de compras

Plano alimentar - Emagrecimento

Abobrinha italiana refogada sem sal	Abóbora	Abóbora cabotian (japonesa)
Arroz para sushi com açúcar e sal	Aspargo em conserva	Aveia em flocos
Banana	Batata doce assada	Batata inglesa cozida
Berinjela cozida	Berinjela refogada	Beterraba
Beterraba cozida	Beterraba refogada	Castanha do Brasil
Cenoura cozida	Cenoura crua	Chuchu refogado
Couve-flor refogadal	Cream cheese	Edamame cozida
Filé de peixe grelhado/assado	Filé de salmão com pele grelhado	Frango desfiado
Iogurte integral	Kiwi	Leite de vaca desnatado UHT
Leite de vaca desnatado em pó	Lentilha cozida	Macarrão cozido
Macarrão integral cozido	Mandioca cozida	Maçã Argentina
Merluza assada/grelhada com sal	Milho verde	Milho verde enlatado drenado
Mirtilo	Morango	Palmito em conserva
Peito de frango sem pele grelhado	Pistache	Pão de queijo assado
Quiabo refogado	Salada de alface americana, alface roxa e agrião com azeite e sal	Salada de folhas com muçarela de búfala, palmito e cogumelos
Semente de chia	Semente de girassol	Sobrecoxa de frango assada
Torta de frango	Uva	Vagem refogada
Whey protein isolado		



Vanessa Santos
Nutricionista Clínica e Esportiva, CRN-3 53510
Av Jorge João Saad, 122 - Vila Progredior
(11) 941899428 - vanessasantosnutrii@gmail.com

Salada de folhas com muçarela de búfala, palmito e cogumelos

Receita culinária

Rendimento: 5 porção(ões).

Ingredientes:

Alface americana - 1 Folha grande (15g)
Alface roxa - 1 Folha grande (15g)
Rúcula - 2 Folhas (12g)
Cogumelo Shiitake - 5 Colheres de sopa rasas (100g)
Queijo muçarela de búfala - 5 Fatias pequenas (100g)
Palmito em conserva (picado) - 4 Colheres de sopa (60g)
Azeite de oliva extravirgem - 5 Colheres de sopa (40ml)
Molho de mostarda - 1 Colher sopa cheia (20g)
Vinagre balsâmico - 1 Colher sopa cheia (15g)

Forma de preparo:

- 1) Lave os cogumelos, escorra-os e corte-os.
- 2) Aqueça o azeite e refogue-os levemente.
- 3) Retire-os e deixe esfriar o azeite.
- 4) Adicione o vinagre e a mostarda.
- 5) Misture e separe o molho preparado.
- 6) Corte o palmito e a muçarela de búfala.
- 7) Monte a salada com o alface e a rúcula, adicione o palmito, a muçarela e os cogumelos.
- 8) Tempere com o molho preparado.



Vanessa Santos
Nutricionista Clínica e Esportiva, CRN-3 53510
Av Jorge João Saad, 122 - Vila Progredior
(11) 941899428 - vanessasantosnutrii@gmail.com

Salada de salmão com molho de iogurte

Receita culinária

Rendimento: 2 porção(ões).

Ingredientes:

Alface - 2 Folhas médias (20g)
Agrião - 1 Ramo médio (5g)
Salmão defumado - 1 Filé pequeno (100g)
Iogurte natural - 1 Copo pequeno (165g)
Suco de limão - 1 Unidade pequena (30g)
Azeite de oliva extravirgem - 2 Colheres de sopa (16ml)
Salsinha - 1 Colher de sopa cheia (4g)
Hortelã - 1 Colher de café cheia (4g)
Pimenta do reino em pó - 1 Colher de café (1g)

Forma de preparo:

- 1) Arrume as folhas verdes em uma saladeira ou pratos individuais, e coloque sobre elas o salmão cortado em tiras.
- 2) Misture o restante dos ingredientes em uma tigela para fazer o molho.
- 3) Regue as folhas, o salmão e sirva.



Vanessa Santos
Nutricionista Clínica e Esportiva, CRN-3 53510
Av Jorge João Saad, 122 - Vila Progredior
(11) 941899428 - vanessasantosnutrii@gmail.com

Salada de grãos de soja, tomate e agrião

Receita culinária

Rendimento: 4 porção(ões).

Ingredientes:

Grão de soja cozido - 4 Conchas (228g)
Tomate (cortado em pedaços) - 2 Unidades médias (200g)
Cebola (cortada em tiras finas) - 1/2 Unidade média (35g)
Agrião - 1/2 Ramo médio (2.5g)
Azeite de oliva extravirgem - 1 Colher de sopa (8ml)
Suco de limão - 1 Unidade pequena (30g)
Mel - 1 Colher chá rasa (3g)

Forma de preparo:

- 1) Deixar a soja de molho da noite para o dia.
- 2) Em panela de pressão, cozinhar a soja em água cobrindo os grãos, por 20 minutos em fogo baixo.
- 3) Escorrer, esfriar e amassar os grãos levemente com as mãos para retirar as cascas.
- 4) Colocar os grãos em um recipiente.
- 5) Adicionar os tomates, a cebola e o agrião.
- 6) Preparar o molho misturando bem o azeite, o suco do limão e o mel.
- 7) Derramar o molho sobre a salada, e servir em seguida.



Vanessa Santos
Nutricionista Clínica e Esportiva, CRN-3 53510
Av Jorge João Saad, 122 - Vila Progredior
(11) 941899428 - vanessasantosnutrii@gmail.com

Salada de nozes e morango

Receita culinária

Rendimento: 4 porção(ões).

Ingredientes:

Alface - 4 Folhas grandes (60g)
Folha de espinafre - 4 Pegadores (100g)
Morango (picado) - 1 Xícara de chá (144g)
Abacate (em cubos) - 1 Unidade pequena (370g)
Noz (picada) - 3 Punhados (90g)
Queijo minas tipo parmesão (em cubos) - 4 Colheres de sopa cheias (60g)

Forma de preparo:

- 1) Lave e desinfete o alface, espinafre e morangos;
- 2) Combine-os em uma tigela;
- 3) Coloque a alface e o espinafre primeiro para ser a base do restante dos ingredientes, coloque os morangos espalhados, o abacate, o queijo, e finalmente as nozes;
- 4) Tempere ao seu gosto!