



Nutrição



#evolucaocorporal

**Laura Alves Bianchini Santini,**

Neste documento você encontrará o seu plano alimentar e observações pertinentes a sua rotina.

Lembre-se, estou aqui para te ajudar a atingir seus objetivos.

Meu email é [nathalia-nutricionista@hotmail.com](mailto:nathalia-nutricionista@hotmail.com) , instagram @nathnutricao e WhastApp 11 964992097.

Conte comigo!

"Ser uma pessoa saudável é tornar-se consciente e responsável pela sua saúde"

Nathalia Gomes  
CRN 43661

Unidade On.São paulo

+ 55 11 2883-6529  
av. jorge joão saad, 122 • SP





Nutrição



#evolucaocorporal

## ORIENTAÇÕES GERAIS

- Evite ficar sem se alimentar por longos períodos, beliscar entre as refeições
- Meta de ingestão de água: consumo de no mínimo 1,5L por dia
- Evite se expor a luzes e telas antes de dormir (televisão, celulares, tablets, etc);
- Sugestão de marcas de whey: Nutrify, Pura Vida, DUX, Vitafor, House whey, Equaliv e Essential

### CUPOM DE DESCONTO:

Nutrify: nathnutri

Pura Vida: 43661

DUX: pacnathaliagsantos

Vitafor: NS43661VITAFOR

House Whey: pacientehw

Equaliv: saude15

Essential: nathnutri

Winstage: nathalianutri

Beewhey: 15%nathalia

Unidade On.São paulo

+ 55 11 2883-6529  
av. jorge joão saad, 122 • SP





Nutrição



#evolucaocorporal

## PLANO ALIMENTAR

### DESJEJUM

#### OPÇÃO A

Alimento	Porção	Grupo
Pão de forma (preferência integral)	2 fatias (50g)	Carboidratos
Queijo muçarela + Presunto	1 fatia de cada	Recheios proteicos
Leite integral	200ml	*
Whey protein	1 colher de sopa	*misturar no leite*

#### OPÇÃO B

Alimento	Porção	Grupo
Cereal Proteico (Marca: Abracadabra)	4 colheres de sopa (80g)	Carboidratos
Leite integral	250ml/300ml	*

#### OPÇÃO C

Alimento	Porção	Grupo
Pão francês	1 unidade	Carboidratos
Creme de avelã com proteína (Marcas: Putz! Ou Dr Peanut)	1 colher de sopa (15g)	Recheios proteicos
Leite integral	200ml	*
Whey protein	1 colher de sopa	*misturar no leite*

### LANCHE DA MANHÃ

Alimento	Porção	Grupo
Pão de queijo	1 unidade	Ou 1 unidade salgado assado Ou 1 unidade de pão na chapa

### ALMOÇO

Alimento	Porção	Grupo
Filé de Frango grelhado	1 filé P (120g)	Proteínas
Salada de quinoa	3 colheres de sopa (60g)	Ou salada de grão de bico Ou Purê de batata
Arroz	4 colheres de sopa (80g)	Carboidratos
Feijão	3 colheres de sopa (60g)	Leguminosas
Azeite extra virgem	1 col. chá	Gorduras

Unidade On.São paulo

+ 55 11 2883-6529  
av. jorge joão saad, 122 • SP





## LANCHE DA TARDE

### OPÇÃO A

Alimento	Porção	Grupo
Pão de forma (preferência integral)	2 fatias (50g)	Carboidratos
Ovo	1 unidade	Recheios proteicos
Leite integral	200ml	*
Whey protein	1 colher de sopa	*misturar no leite*

### OPÇÃO B

Alimento	Porção	Grupo
Pão francês	1 unidade	Carboidratos
Hamburguer caseiro	1 unidade (100g)	Recheios proteicos

### OPÇÃO C

Alimento	Porção	Grupo
Shake proteico Verde Campo com 26g de proteína	1 unidade	Ou YoPro 25g de proteína Ou Vigor VIV Protein Iogurte Líquido 25g de proteína Ou Yorgus Completo 18g de proteína

### OPÇÃO D

Alimento	Porção	Grupo
Snack de grão de bico	1 porção	Marcas: biO2, flormel

### OPÇÃO E

Alimento	Porção	Grupo
Brownie proteico (Marca: Belive)	1 unidade	Ou Pão de mel proteico (Marca: Belive)
Leite integral	200ml	*
Whey protein	1 colher de sopa	*misturar no leite*

## LANCHE INTERMEDIÁRIO (ENTRE AULAS/TREINOS)

Alimento	Porção	Grupo
Barra de proteína	1 unidade	Marcas: Winstage, Cleanpro Nutrify Ou Collagenpro Nutrify Ou Mukebar Ou Beewhey



Nutrição



#evolucaocorporal

#### JANTAR

Alimento	Porção	Grupo
Filé de peixe grelhado	1 filé P (120g)	Proteínas
Purê de batata	3 colheres de sopa (60g)	Ou salada de grão de bico Ou salada de quinoa
Arroz	4 colheres de sopa (80g)	Carboidratos
Feijão	3 colheres de sopa (60g)	Leguminosas
Azeite extra virgem	1 col. chá	Gorduras

Unidade On.São paulo

+ 55 11 2883-6529  
av. jorge joão saad, 122 • SP





## SUBSTITUIÇÕES

### GRUPO DOS CARBOIDRATOS

Alimento	Quantidade
Pão de forma (preferência integral)	2 fatias (50g)
Pão francês	1 unidade
Cereal Proteico Abracadabra	4 colheres de sopa (80g)
Torrada Integral	4 unidades
Goma de tapioca	3 colheres de sopa rasas (50g)
Arroz branco/ integral	4 colheres de sopa (80g)
Batata doce/ Batata inglesa	3 rodela médias (80g)

### GRUPO DAS PROTEÍNAS

Alimento	Quantidade
Filé de frango (peito)	1 Filé P (120g)
Ovo inteiro	2 unidades
Carne vermelha (filé mignon, patinho moído)	1 Filé P (100g)
Coxa de Frango (sem pele)	2 unidades
Sobrecoxa de frango (sem pele)	1 unidade
Lombo suíno	1 Filé P (120g)
Salmão grelhado	1 Filé P (100g)
Peixe branco (saint peter, linguado, pescada)	1 Filé P (120g)

### GRUPO DAS LEGUMINOSAS

Alimento	Quantidade
Feijão (preto, carioca, vermelho, fradinho, branco)	3 colheres de sopa (60g)
Grão de bico	3 colheres de sopa (60g)
Lentilha/ Ervilha	3 colheres de sopa (60g)

### GRUPO DOS RECHEIOS PROTEICOS

Alimento	Quantidade
Queijo muçarela + Presunto	1 fatia de cada
Creme de avelã com proteína (Marcas: Putz! Ou Dr Peanut)	1 colher de sopa (15g)
Ovo	1 unidade
Hamburguer caseiro (patinho)	1 unidade (100g)