



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

## Plano alimentar 1

### Planejamento alimentar

#### 06:00 - Café-da-manhã

Leite de vaca desnatado UHT	200ml
Whey protein isolado	1 Medidor(es) (30g)
Morango	6 Unidade(s) média(s) (72g)

• **Opções de substituição para Morango:**

Maçã Argentina - 1 Unidade(s) média(s) (130g) - **ou** - Mirtilo - 35g

#### 09:00 - Lanche

Pão de forma	2 Fatia(s) (50g)
Polenguinho light (Polenghi)	1 Unidade(s) (20g)

**Observações:**

Use o creme de ricota para fazer um patê de ovo quando quiser consumir a fatia de pão



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

## 12:30 - Almoço

Batata doce assada	75g
Filé de frango grelhado	170g
Brócolis cozido	À vontade
Alface	À vontade
Tomate	À vontade
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)

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

Arroz branco cozido - 50g - **ou** - Mandioca cozida assada - 35g

### • Opções de substituição para Filé de frango grelhado:

Filé de peixe grelhado/assado - 220g - **ou** - Sobrecoxa de frango assada - 130g - **ou** - Filé de salmão sem pele assado/grelhado - 135g

### • Opções de substituição para Brócolis cozido:

Couve-flor cozida - 3 Ramo(s) pequeno(s) (90g) - **ou** - Abobrinha italiana refogada sem sal - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (60g) - **ou** - Ervilha em vagem refogada - 1 Colher(es) de servir cheia(s) (60g) - **ou** - Berinjela refogada - 3 Colher sopa cheia (75g) - **ou** - Berinjela cozida - 2 Colher servir cheia (150g)

### • Opções de substituição para Alface:

Rúcula - À vontade - **ou** - Agrião - 0g - **ou** - Alface americana - À vontade - **ou** - Rúcula - À vontade - **ou** - Repolho roxo/branco cru - À vontade

### • Opções de substituição para Tomate:

Pepino - 1 Unidade(s) média(s) (100g) - **ou** - Cenoura crua - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (ralada) (17g) - **ou** - Beterraba refogada/crua - 1 Colher(es) de servir cheia(s) (38g) - **ou** - Tomate cereja - 10 Unidade(s) (100g) - **ou** - Pimentão amarelo/vermelho/verde - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (20g)



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

## 17:00 - Lanche

Whey protein isolado	1 Medidor(es) (30g)
Banana	1 Unidade(s) média(s) (40g)



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

## 20:00 - Jantar

Filé de frango grelhado	170g
Batata inglesa assada	95g
Cenoura cozida	À vontade
Tomate cereja	À vontade
Espinafre refogado	À vontade
Alface crespa	À vontade

### • Opções de substituição para Filé de frango grelhado:

Filé de peixe grelhado/assado - 200g - **ou** - Filé de salmão com pele grelhado - 145g - **ou** - Sobrecoxa de frango assada - 115g - **ou** - Carne (alcatra, contrafilé, coxão mole, filé mignon, lagarto, patinho) cozida/grelhada/assada - 125g

### • Opções de substituição para Batata inglesa assada:

Arroz branco cozido - 75g - **ou** - Mandioca (aipim, macaxeira, maniva) cozida sauté - 80g - **ou** - Batata doce (batata abóbora, batata jerimum, batata cenoura) - 75g - **ou** - Macarrão ao alho e óleo - 85g

### • Opções de substituição para Cenoura cozida:

Beterraba cozida - 8 Fatia(s) média(s) (96g) - **ou** - Beterraba crua - À vontade - **ou** - Batata inglesa assada - 1 Colher(es) servir cheia(s) (60g)

### • Opções de substituição para Tomate cereja:

Pepino - 1 Unidade(s) média(s) (100g) - **ou** - Tomate - À vontade - **ou** - Pimentão vermelho/amarelo/verde - À vontade

### • Opções de substituição para Espinafre refogado:

Couve-flor refogada - À vontade - **ou** - Ervilha torta - À vontade - **ou** - Vagem cozida - 2 Colher(es) de servir (74g) - **ou** - Chuchu cozido - À vontade - **ou** - Brócolis refogado - À vontade - **ou** - Berinjela refogada - À vontade - **ou** - Couve manteiga refogada - À vontade - **ou** - Abobrinha italiana refogada sem sal - À vontade - **ou** - Abóbora cabotian cozida - 4 Colher sopa cheia (144g)

### • Opções de substituição para Alface crespa:

Agrião - À vontade - **ou** - Rúcula - À vontade - **ou** - Acelga - À vontade - **ou** - Repolho branco/roxo cru - À vontade - **ou** - Alface crespa - À vontade



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 1

Abobrinha italiana refogada sem sal	Abóbora cabotian cozida	Acelga
Agrião	Alface	Alface americana
Alface crespa	Arroz branco cozido	Azeite de oliva extravirgem
Banana	Barra de Proteína Baunilha e Frutas (B-On)	Batata doce
Batata doce assada	Batata inglesa assada	Berinjela cozida
Berinjela refogada	Beterraba cozida	Beterraba refogada
Brócolis cozido	Brócolis refogado	Carne (alcatra, contrafilé, coxão mole, filé mignon, lagarto, patinho) cozida/grelhada/assada com sal
Cenoura cozida	Cenoura crua	Chuchu cozido
Couve flor	Couve manteiga refogada	Couve-flor refogadal
Ervilha em vagem refogada	Espinafre refogado	Filé de frango
Filé de peixe grelhado/assado	Filé de salmão com pele grelhado	Filé de salmão sem pele assado/grelhado com sal
Leite de vaca desnatado UHT	Macarrão com ovos ao alho e óleo	Mandioca cozida assada
Mandioca cozida sauté	Pepino	Pimentão amarelo
Pimentão vermelho	Repolho branco	Repolho roxo
Rúcula	Sobrecoxa de frango assada	Tomate
Tomate cereja	Vagem	Whey protein concentrado
Whey protein isolado		