

## plano alimentar

Planejamento alimentar

### Desjejum

Café	1 Copo americano duplo (240ml)
------	--------------------------------

### 08:30 - Café-da-manhã

Ovo de galinha mexido	2 Unidade(s) média(s) (90g)
Creme de ricota	2 Colher(es) de sopa (40g)
Pão de forma integral	1 Fatia(s) (25g)
Mamão papaia	0.5 Unidade(s) pequena(s) (135g)
Semente de chia	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g)
Creatina	1 colher(es) de chá (3g)

• **Opções de substituição para Creme de ricota:**

Queijo prato vegano - 1 Fatia(s) (15g)

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

Pão de forma - 1 Fatia(s) (25g) - **ou** - Goma de tapioca - 2 Colher(es) de sopa rasa(s) (30g)

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

Banana - 1 Unidade(s) média(s) (40g) - **ou** - Morango - 12 Unidade(s) média(s) (144g)

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

Aveia em flocos - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g) - **ou** - Pasta de amendoim - 1 Colher(es) de sopa (16g)

### Almoço

Arroz integral cozido	2 Colher servir cheia (110g)
Feijão preto cozido	1 Concha cheia (140g)
Omelete (2 ovos) com vegetais	1 Porção Média (100g)
Tomate	À vontade
Alface americana	À vontade

Quiabo cozido	4 Colher sopa cheia (80g)
---------------	---------------------------

• **Opções de substituição para Arroz integral cozido:**

Arroz negro cozido - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g) - **ou** - Arroz selvagem cozido - 2 Colher servir cheia (110g) - **ou** - Arroz polido cozido - 125g

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

Feijão vermelho cozido - 1 Concha rasa (80g) - **ou** - Lentilha cozida - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (81g) - **ou** - Grão de bico cozido - 3 Colher(es) sopa cheia(s) (75g)

• **Opções de substituição para Omelete (2 ovos) com vegetais:**

Ovo de codorna cozido - 6 Unidade(s) média(s) (78g) - **ou** - Ovo de galinha frito - 2 Unidade(s) média(s) (100g) - **ou** - Merluza assada/grelhada - 1 Filé(s) grande(s) (155g) - **ou** - Tilápia grelhada - 120g

• **Opções de substituição para Tomate:**

Pepino - À vontade - **ou** - Beterraba cozida - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (60g) - **ou** - Cenoura cozida - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (75g) - **ou** - Abobrinha italiana grelhada - 1 Escumadeira rasa (40g)

• **Opções de substituição para Alface americana:**

Rúcula - À vontade - **ou** - Agrião - À vontade - **ou** - Escarola refogada - À vontade - **ou** - Espinafre refogado - À vontade - **ou** - Berinjela grelhada - 6 Fatia(s) média(s) (120g)

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

Cebola cozida - À vontade - **ou** - Vagem cozida - 4 Colher(es) de sopa (80g) - **ou** - Cogumelo Shimeji cozido com manteiga e sal - 1 Colher servir cheia (45g) - **ou** - Brócolis refogado - À vontade - **ou** - Abóbora cabotian (japonesa) - 1 Escumadeira(s) média(s) rasa(s) (70g)

## Lanche

Banana	1 Unidade(s) grande(s) (55g)
Aveia em flocos	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (15g)
Canela em pó	1 Colher café rasa (1g)

• **Opções de substituição para Banana:**

Mamão - 0.5 Unidade(s) média(s) (155g) - **ou** - Maçã Argentina - 1 Unidade(s) pequena(s) (80g) - **ou** - Morango - 10 Unidade(s) grande(s) (200g)

## Lanche - Opção

Proteína isolada do arroz e ervilha

## Jantar

Arroz integral cozido	100g
Lentilha cozida	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (81g)
Omelete simples	1 Unidade(s) (65g)
Tomate	À vontade
Alface americana	À vontade
Abóbora cabotian (japonesa)	1 Escumadeira(s) média(s) rasa(s) (70g)

• **Opções de substituição para Arroz integral cozido:**

Arroz negro cozido - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (50g) - **ou** - Arroz selvagem cozido - 2 Colher servir cheia (110g) - **ou** - Arroz polido cozido - 1 Colher servir cheia (55g) - **ou** - Macarrão a carbonara - 1 Colher servir cheia (50g) - **ou** - Macarrão ao sugo - 1 Escumadeira(s) média(s) rasa(s) (70g)

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

Feijão preto cozido - 1 Concha cheia (140g) - **ou** - Feijão vermelho cozido - 1 Concha rasa (80g) - **ou** - Grão de bico cozido - 3 Colher(es) sopa cheia(s) (75g)

• **Opções de substituição para Omelete simples:**

Omelete com espinafre, salsinha, cebolinha - 1 Porção Média (100g) - **ou** - Farofa de ovos - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (60g) - **ou** - Filé de Saint Peter - 1 Filé(s) médio(s) (120g) - **ou** - Merluza assada/grelhada - 1 Filé(s) médio(s) (120g)

• **Opções de substituição para Tomate:**

Pepino - À vontade - **ou** - Beterraba cozida - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (60g) - **ou** - Cenoura cozida - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (75g) - **ou** - Abobrinha italiana grelhada - 1 Escumadeira rasa (40g)

• **Opções de substituição para Alface americana:**

Rúcula - À vontade - **ou** - Agrião - À vontade - **ou** - Escarola refogada - À vontade - **ou** - Espinafre refogado - À vontade - **ou** - Berinjela grelhada - 6 Fatia(s) média(s) (120g)

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

Quiabo cozido - 4 Colher sopa cheia (80g) - **ou** - Cebola cozida - À vontade - **ou** - Vagem cozida - 4 Colher(es) de sopa (80g) - **ou** - Cogumelo Shimeji cozido com manteiga e sal - 1 Colher servir cheia (45g) - **ou** - Brócolis refogado - À vontade

## Jantar - Opção (sexta feira)

Pizza de brócolis, shitake e muçarela	1 Pedaco/ Unidade/ Fatia (M) (90g)
Vinho	1 Taça(s) (150ml)

• **Opções de substituição para Pizza de brócolis, shitake e muçarela:**

Pizza de muçarela de búfala rúcula e tomate seco - 90g - **ou** - Pizza vegetariana - 1 Pedaco/ Unidade/  
Fatia (M) (90g)

---