

Plano alimentar

Planejamento alimentar

Café-da-manhã

Ovo de galinha	2 Unidade(s) média(s) (90g)
Pão de forma	2 Fatia(s) (50g)
Creme de ricota	1 Colher(es) de sopa (20g)
Creatina	5g

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

Goma de tapioca - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (60g) - **ou** - Pão caseiro - 1 Fatia(s) (50g) - **ou** - Pão Rap10 - 1 Unidade(s) (60g)

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

Queijo muçarela - 1 Fatia(s) média(s) (20g)

Observações:

Misturar a chia com a goma de tapioca para fazer a massa e em seguida acrescentar o ovo. Recheiar com o requeijão.

Lanche da manhã

Whey protein isolado	1 Medidor(es) (30g)
Maçã Argentina	1 Unidade(s) média(s) (130g)

• **Opções de substituição para Maçã Argentina:**

Banana - 1 Unidade(s) média(s) (40g) - **ou** - Pera - 70g - **ou** - Morango - 8 Unidade(s) média(s) (96g)

Almoço

Arroz branco cozido	200g
Feijão carioca cozido	1 Concha rasa (80g)
Capa de contra-filé com gordura grelhada	90g
Couve manteiga refogada	1 Colher(es) de servir rasa(s) (30g)
Salada de legumes cozidos no vapor com sal	90g

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

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

Macarrão cozido - 6 Colher(es) de sopa (180g) - **ou** - Purê de batata baroa - 3 Colher servir cheia (180g)

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

Feijão preto cozido - 2 Colher servir cheia (70g) - **ou** - Lentilha cozida - 2 Colher(es) de servir cheia(s) (70g)

• **Opções de substituição para Capa de contra-filé com gordura grelhada:**

Peito de frango sem pele grelhado - 1 Filé(s) grande(s) (170g) - **ou** - Sobrecoxa de frango sem pele assada - 1 Unidade(s) (65g) - **ou** - Bisteca de porco grelhada - 1 Peçaço(s) médio(s) (70g) - **ou** - Atum em conserva em óleo - 5 Colher(es) de sopa cheia(s) (80g) - **ou** - Ovo de galinha cozido - 2 Unidade(s) média(s) (90g) - **ou** - Patinho grelhado - 90g - **ou** - Miolo de alcatra grelhada - 90g

• **Opções de substituição para Couve manteiga refogada:**

Brócolis refogado - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (45g) - **ou** - Espinafre refogado - 2 Colher sopa cheia (50g) - **ou** - Escarola refogada - 1 Colher(es) de sopa (picada) (25g)

Pré-treino

Pão de forma	2 Fatia(s) (50g)
Creme de ricota	1 Colher(es) de sopa (20g)
Frango desfiado	30g

Observações:

Pode usar o suco da beterraba nessa refeição, com a quantidade de beterrabada descrita batida no liquidificador.

(Opcional: adicionar meio limão pra cortar o doce se preferir)

Pré-treino Opção 1

Barra de Proteína Max	1 Unidade(s) (50g)
Banana	1 Unidade(s) média(s) (40g)

• **Opções de substituição para Barra de Proteína Max:**

Barra de Proteína Growth - 1 Unidade(s) (50g) - **ou** - Barra de Proteína MaisMu - 1 Unidade(s) (50g) - **ou** - Barra de Proteína Nutrata - 1 Unidade(s) (50g)

• **Opções de substituição para Banana:**

Maça Argentina - 1 Unidade(s) média(s) (130g) - **ou** - Pera - 1 Unidade(s) média(s) (110g) - **ou** - Morango - 10 Unidade(s) média(s) (120g)

Pré-treino - Opção 2

Pão de forma	2 Fatia(s) (50g)
Banana	1 Unidade(s) média(s) (40g)
Doce de leite cremoso	1 Colher sobremesa rasa (15g)

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

Pão francês - 1 Unidade(s) (50g) - **ou** - Goma de tapioca - 3 Colher(es) de sopa rasa(s) (45g)

Jantar

Arroz branco cozido	200g
Salada de legumes cozidos no vapor com sal	90g
Peito de frango sem pele grelhado	170g
Couve manteiga refogada	2 Colher(es) de servir rasa(s) (60g)
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)

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

Macarrão cozido - 6 Colher(es) de sopa (180g) - **ou** - Purê de batata baroa - 3 Colher servir cheia (180g)

• **Opções de substituição para Salada de legumes cozidos no vapor com sal:**

Beterraba cozida - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (40g)

• **Opções de substituição para Peito de frango sem pele grelhado:**

Sobrecoxa de frango sem pele assada - 1 Unidade(s) (65g) - **ou** - Bisteca de porco grelhada - 1 Peça(s) médio(s) (70g) - **ou** - Atum em conserva em óleo - 5 Colher(es) de sopa cheia(s) (80g) - **ou** - Ovo de galinha cozido - 2 Unidade(s) média(s) (90g) - **ou** - Filé de peixe grelhado/assado - 130g - **ou** - Salmão sem pele grelhado - 1 Filé(s) médio(s) (120g)

• **Opções de substituição para Couve manteiga refogada:**

Brócolis refogado - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (30g) - **ou** - Espinafre refogado - 2 Colher sopa cheia (50g) - **ou** - Escarola refogada - 1 Colher(es) de sopa (picada) (25g)
