



## Plano alimentar

### Planejamento alimentar

#### 07:30 - Café-da-manhã

Ovo de galinha mexido	2 Unidade(s) média(s) (90g)
Mamão papaia	0.5 Unidade(s) média(s) (155g)
Semente de linhaça	2 Colher sobremesa cheia (20g)

#### 12:00 - Almoço

Arroz branco cozido	4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g)
Feijão preto cozido	2 Colher servir cheia (70g)
Carne (alcatra, contrafilé, coxão mole, filé mignon, lagarto, patinho) cozida/grelhada/assada com sal	1 Bife(s) médio(s) (110g)
Brócolis cozido	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (45g)
Salada de alface, tomate e cebola	1 Porção Média (70g)

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

Macarrão ao sugo - 180g - **ou** - Nhoque com molho bolonhesa - 105g

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

Feijão carioca cozido - 2 Colher servir cheia (70g) - **ou** - Lentilha cozida - 45g

- **Opções de substituição para Carne (alcatra, contrafilé, coxão mole, filé mignon, lagarto, patinho) cozida/grelhada/assada com sal:**

Lombo de porco grelhado/assado com sal - 100g - **ou** - Sobrecoxa de frango sem pele assada - 120g

- **Opções de substituição para Brócolis cozido:**

Couve-flor cozida - 4 Ramo(s) pequeno(s) (120g) - **ou** - Beterraba cozida - 1 Colher(es) de arroz cheia(s) (38g) - **ou** - Cenoura cozida - 2 Colher(es) de arroz cheia(s) (picada) (80g)



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

## 15:00 - Lanche

Morango	100g
Farelo de aveia	3 Colher(es) de sopa (30g)

### • Opções de substituição para Morango:

Banana - 1 Unidade(s) média(s) (40g) - **ou** - Maçã Argentina - 1 Unidade(s) pequena(s) (80g)

## 19:00 - Jantar

Filé de frango grelhado	2 Bife(s) pequeno(s) (100g)
Batata doce cozida	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (126g)
Cenoura cozida/crua ralada	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (75g)
Chuchu cozido	2 Colher servir cheia (90g)

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

Merluza assada/grelhada com sal - 110g - **ou** - Sassami de peito de frango - 130g

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

Batata baroa (mandioquinha, batata salsa, cenoura amarela) cozida - 145g - **ou** - Purê de batata inglesa - 170g  
- **ou** - Arroz branco cozido - 90g



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

## 22:00 - Ceia

Kiwi	1 Unidade(s) média(s) (76g)
Aveia em flocos finos	1 Colher sopa cheia (15g)

- **Opções de substituição para Kiwi:**

Morango - 10 Unidade(s) média(s) (120g) - **ou** - Mamão - 100g - **ou** - Melão - 160g



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

Arroz branco cozido	Aveia em flocos finos	Banana
Batata baroa cozida	Batata doce cozida	Beterraba cozida
Brócolis cozido	Carne (alcatra, contrafilé, coxão mole, filé mignon, lagarto, patinho) cozida/grelhada/assada com sal	Cenoura cozida
Chuchu cozido	Couve flor	Farelo de aveia
Feijão carioca cozido	Feijão preto cozido	Filé de frango
Kiwi	Lentilha cozida	Lombo de porco grelhado/assado com sal
Macarrão ao sugo	Mamão	Mamão papaia
Maçã Argentina	Melão	Merluza assada/grelhada com sal
Morango	Nhoque com molho bolonhesa	Ovo de galinha cozido
Purê de batata inglesa	Salada de alface, tomate e cebola	Sassami de peito de frango cru
Semente de linhaça	Sobrecoxa de frango sem pele assada	