



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

Plano alimentar

Planejamento alimentar

08:30 - Café-da-manhã

Polpa de açaí	1 Copo(s) médio(s) (300g)
Granola	3 Colher(es) de sobremesa (30g)
Proteína isolada do arroz e ervilha	1 Medidor(es) (30g)
Banana	2 Unidade(s) média(s) (80g)

08:30 - Café-da-manhã - Opção

Torrada integral	4 Unidade(s) (40g)
Guacamole	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (90g)

• Opções de substituição para Torrada integral:

Pão de forma integral - 2 Fatia(s) (50g) - **ou** - Goma de tapioca - 3 Colher(es) de sopa rasa(s) (45g)

• Opções de substituição para Guacamole:

Tofu - 1 Colher sopa cheia (30g) - **ou** - Tahini (pasta de gergelim) - 1 Colher(es) de sopa (20g) - **ou** - Pasta de grão de bico - 1 Colher(es) de sopa (20g)



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

10:00 - Lanche

Granola	2 Colher(es) de sobremesa (20g)
Melão	90g
Morango	6 Unidade(s) média(s) (72g)
Banana	1 Unidade(s) pequena(s) (30g)

- **Opções de substituição para Melão:**

Melancia - 80g - **ou** - Abacaxi - 1 Fatia(s) Pequena(s) (50g)

- **Opções de substituição para Morango:**

Kiwi - 1 Unidade(s) (75g) - **ou** - Mirtilo - 6 Unidade(s) (9g)

- **Opções de substituição para Banana:**

Maçã Argentina - 1 Unidade(s) pequena(s) (80g) - **ou** - Pera - 1 Unidade(s) média(s) (110g) - **ou** - Manga - 35g

Almoço

Macarrão integral cozido	2 Colher servir cheia (100g)
Tofu	4 Fatia(s) grande(s) (200g)
Agrião cozido	2 Colher sopa cheia (50g)
Rúcula cozida	2 Colher sopa cheia (50g)
Beterraba cozida	2 Escumadeira(s) média(s) rasa(s) (90g)
Semente de abóbora	1 Colher(es) de sopa rasa(s) (15g)
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)

- **Opções de substituição para Macarrão integral cozido:**

Arroz integral cozido - 2 Colher servir cheia (110g)

- **Opções de substituição para Tofu:**

Shimeji - 120g - **ou** - Hambúrguer de soja grelhado com sal - 65g



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

Lanche

Tahini (pasta de gergelim)	1 Colher(es) de sopa (20g)
Pão Sem Glúten com Coco Jasmine	1 Fatia(s) (25g)
Mamão papaia	150g
Psyllium	1 Colher(es) de sopa (10g)

• **Opções de substituição para Tahini (pasta de gergelim):**

Homus - 20g - **ou** - Guacamole - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (45g)

• **Opções de substituição para Pão Sem Glúten com Coco Jasmine:**

Goma de tapioca - 2 Colher(es) de sopa rasa(s) (30g) - **ou** - Torrada integral - 2 Unidade(s) (20g)

Jantar

Arroz integral cozido	1 Colher servir cheia (55g)
Lentilha cozida	2 Concha(s) cheia(s) (170g)
Tofu	2 Fatia(s) média(s) (40g)
Couve manteiga refogada	1 Colher(es) de servir rasa(s) (30g)
Chuchu refogado	1 Colher servir cheia (45g)
Tomate	4 Fatia(s) média(s) (60g)
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)
Castanha do Brasil	4 Unidade(s) (16g)

• **Opções de substituição para Tofu:**

Hambúrguer de soja grelhado com sal - 1 Unidade(s) média(s) (50g)



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

Ceia

Leite de amêndoa	1 Copo(s) duplo(s) cheio(s) (240ml)
Banana	1 Unidade(s) média(s) (40g)
Morango	4 Unidade(s) pequena(s) (28g)
Aveia	1 Colher sopa cheia (15g)
Chocolate amargo 70% cacau	1 Barra(s) pequena(s) (30g)



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

Abacaxi	Agrião cozido	Arroz integral cozido
Aveia	Azeite de oliva extravirgem	Banana
Beterraba cozida	Castanha do Brasil	Chocolate amargo 70% cacau
Chuchu refogado	Couve manteiga refogada	Goma de tapioca
Granola	Guacamole	Hambúrguer de soja grelhado com sal
Homus (Alibey)	Kiwi	Leite de amêndoa
Lentilha cozida	Macarrão integral cozido	Mamão papaia
Manga	Maçã Argentina	Melancia
Melão	Mirtilo	Morango
Pera	Polpa de açaí	Proteína isolada do arroz e ervilha
Pão de forma integral	Rúcula cozida	Semente de abóbora
Shimeji	Tahini (pasta de gergelim)	Tofu
Tomate	Torrada integral	