



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

Café-da-manhã

Café	1 Xícara chá (200ml)
Ovo de galinha	2 Unidade(s) média(s) (90g)
Melão	100g
Morango	10 Unidade(s) média(s) (120g)
Semente de chia	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (15g)
Creatina	5g

• Opções de substituição para Morango:

Kiwi - 1 Unidade(s) (75g) - **ou** - Mamão papaia - 1 Fatia(s) média(s) (170g)

• Opções de substituição para Semente de chia:

Semente de linhaça - 1 Colher sobremesa cheia (10g) - **ou** - Castanha do Brasil (castanha do Pará, castanha da Amazônia) - 3 Unidade(s) (12g)

Café-da-manhã - Opção

Café	1 Xícara chá (200ml)
Pão artesano (Pullman)	1 Fatia(s) (30g)
Queijo minas	1 Fatia(s) média(s) (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

Almoço

Arroz integral cozido	2 Colher servir cheia (110g)
Feijão carioca cozido	1 Concha rasa (80g)
Peito de frango sem pele grelhado	1 Filé(s) grande(s) (170g)
Salada de legumes cozidos no vapor com sal	150g
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)
Alface	À vontade
Tomate	À vontade
Pepino	À vontade
Cebola roxa	À vontade

• Opções de substituição para Arroz integral cozido:

Macarrão integral com molho de tomate - 1 Escumadeira cheia (110g) - **ou** - Purê de batata baroa - 2 Colher servir cheia (120g) - **ou** - Batata inglesa assada - 2 Colher(es) servir cheia(s) (120g)

• 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 Pedaco(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)

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

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



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

Lanche da tarde

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

- **Opções de substituição para Whey protein isolado:**

logurte proteico Natural Whey Verde Campo - 1 Unidade (250g) - **ou** - logurte proteico YoPro - 1 Unidade (250g)

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

Banana - 1 Unidade(s) média(s) (40g) - **ou** - Pera - 1 Unidade(s) média(s) (110g)

Lanche da tarde - Opção

Pão de forma integral	2 Fatia(s) (50g)
Frango desfiado	4 Colher(es) de sopa cheia(s) (80g)
Creme de ricota	1 Colher(es) de sopa (20g)

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

Goma de tapioca - 3 Colher(es) de sopa rasa(s) (45g)



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

Jantar

Batata inglesa assada	3 Colher(es) servir cheia(s) (180g)
Peito de frango sem pele grelhado	170g
Salada de legumes cozidos no vapor com sal	150g
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)
Alface americana	À vontade
Tomate cereja	À vontade
Muçarela de búfala	À vontade
Cebola roxa	À vontade
Palmito em conserva	4 Colher(es) de sopa (picado) (60g)

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

Arroz branco cozido - 150g - **ou** - Purê de batata baroa - 2 Colher servir cheia (120g) - **ou** - Arroz integral cozido - 2 Colher servir cheia (110g) - **ou** - Arroz negro cozido - 2 Colher(es) de arroz cheia(s) (90g) - **ou** - Macarrão integral cozido - 2 Colher servir cheia (100g)

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

Sobrecoxa de frango sem pele assada - 110g - **ou** - Ovo de galinha cozido - 2 Unidade(s) média(s) (90g) - **ou** - Tilápia cozida - 145g - **ou** - Filé de salmão com pele grelhado - 115g - **ou** - Filé mignon grelhado - 100g - **ou** - Miolo de alcatra grelhada - 105g

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

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



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

Ceia

Aveia em flocos	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (15g)
Iogurte natural	1 Unidade(s) (100g)
Morango	10 Unidade(s) média(s) (120g)

• Opções de substituição para Morango:

Maçã Argentina - 1 Unidade(s) média(s) (130g) - **ou** - Banana - 1 Unidade(s) média(s) (40g) - **ou** - Kiwi - 1 Unidade(s) (75g) - **ou** - Melão - 110g - **ou** - Mamão papaia - 100g



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

Alface	Alface americana	Arroz branco
Arroz integral cozido	Arroz negro cozido	Atum em conserva em óleo
Aveia em flocos	Azeite de oliva extravirgem	Banana
Batata inglesa assada	Beterraba cozida	Bisteca de porco grelhada
Café coado (suave)	Cebola roxa	Creatina (MHP)
Creme de ricota	Feijão carioca cozido	Filé de salmão com pele grelhado
Filé mignon grelhado	Frango desfiado	Goma de tapioca
Iogurte natural	Iogurte proteico (25g de proteína) - Natural Whey Verde Campo	Kiwi
Macarrão integral com molho de tomate	Macarrão integral cozido	Mamão papaia
Maçã Argentina	Melão	Miolo de alcatra grelhada
Morango	Ovo de galinha cozido	Palmito em conserva
Peito de frango sem pele grelhado	Pepino	Pera
Purê de batata baroa	Pão artesano (Pullman)	Pão de forma integral
Queijo minas	Muçarela de búfala	Salada de legumes cozidos no vapor com sal
Sobrecoxa de frango sem pele	Tilápia cozida	Tomate
Tomate cereja	Whey protein isolado	