



Dieta para perda de peso

Planejamento alimentar

07:00 - Café-da-manhã

Opção principal	Opção de substituição
Chá de erva doce - 1 Xícara(s) de chá (180ml)	Chás, infusão (5%) - 1 Xícara(s) de chá (180ml)
	Chá Mate, infusão (5%) - 1 Xícara(s) de chá (180ml)
	Café - 1 Xícara(s) de café (80ml)
Banana prata - 1 Unidade(s) grande(s) (55g)	Mamão papaia - 0.5 Unidade(s) pequena(s) (135g)
	Perá Park crua - 1 Unidade(s) média(s) (110g)
	Kiwi - 2 Unidade(s) pequena(s) (130g)
Torrada integral - 2 Unidade(s) (20g)	Pão de forma integral - 1 Fatia(s) (25g)
	Granola - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (22g)
	Farelo de aveia - 3 Colher(es) de sopa rasa(s) (30g)
Iogurte natural - 1 Unidade(s) (170ml)	Creme de ricota - 3 Colher(es) de sopa (60g)
	Queijo minas frescal - 2 Fatia(s) pequena(s) (40g)
	Requeijão cremoso - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (60g)



08:00 - Café da manhã do final de semana

Opção principal	Opção de substituição
Chá de erva doce - 1 Xícara(s) de chá (180ml)	Chá Mate - 1 Xícara(s) de chá (180ml)
	Café - 1 Xícara(s) de café (80ml)
	Chá preto - 1 Xícara(s) de chá (180ml)
Ovo de galinha frito/mexido - 1 Unidade(s) média(s) (50g)	Patê de frango desfiado - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (25g)
	Patê de atum - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g)
	Salmão defumado - 4 Fatia(s) (40g)
Pão francês - 0.5 Unidade(s) (25g)	Granola - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (22g)
	Goma de tapioca - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (20g)
	Torrada tradicional - 2 Unidade(s) (20g)
Iogurte natural proteico - 1 Copo(s) americano(s) pequeno(s) (165g)	Queijo minas frescal - 2 Fatia(s) pequena(s) (40g)
	Queijo muçarela - 1 Fatia(s) grande(s) (30g)
	Requeijão cremoso - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (60g)

10:00 - Colação

Opção principal	Opção de substituição
Uva Rubi ou Itália - 15 Unidade(s) (120g)	Melancia - 1 Fatia(s) média(s) (200g)
	Tâmara desidratada - 2 Colher(es) de sopa (20g)
	Suco de laranja lima - 1 Copo(s) americano(s) pequeno(s) (165ml)

Observações:

Essa refeição foi adicionada pensando em uma estratégia para não chegar no almoço com muita fome.

**13:00 - Almoço**

Opção principal	Opção de substituição
Alface crespa/lisa/americana - 4 Folha(s) média(s) (40g)	Alface roxa - 4 Folha(s) média(s) (40g)
	Espinafre refogado - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (50g)
	Couve refogada - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (40g)
Abóbora cabotian cozida - 1 Colher(es) de sopa (36g)	Abobrinha italiana cozida - 2 Colher(es) de arroz cheia(s) (140g)
	Beterraba cozida - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (60g)
	Brócolis cozido - 2 Ramo(s) médio(s) (120g)
Contra filé sem gordura grelhado - 1 Bife(s) pequeno(s) (40g)	Truta assada/grelhada - 0.5 Filé(s) médio(s) (60g)
	Salmão sem pele grelhado - 0.5 Filé(s) pequeno(s) (60g)
	Alcatra sem gordura grelhada - 0.5 Bife(s) médio(s) (50g)
Arroz branco cozido - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g)	Batata inglesa sauté - 6 Colher(es) de sopa rasa(s) (150g)
	Macarrão cozido - 3 Colher(es) de arroz rasa(s) (75g)
	Quinoa cozida - 6 Colher(es) de sopa cheia(s) (120g)
Feijão carioca cozido - 2 Concha(s) pequena(s) cheia(s) (130g)	Feijão preto cozido - 2 Concha(s) pequena(s) cheia(s) (130g)
	Grão de bico cozido - 2 Colher(es) de arroz cheia(s) (90g)
	Lentilha cozida - 2 Colher(es) de arroz cheia(s) (70g)
Bombom Ferrero Rocher - 1 Unidade(s) (13g)	



13:00 - Churrasco do final de semana

Opção principal	Opção de substituição
Salada de folhas (alface lisa, roxa e rúcula) - 1 Porção(ões) (50g)	Alface crespa/lisa/americana - 4 Folha(s) média(s) (40g)
	Acelga - 2 Folha(s) grande(s) (40g)
	Agrião - 5 Colher(es) de sopa cheia(s) (35g)
Tomate cereja - 6 Unidade(s) (60g)	Palmito pupunha em conserva - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (60g)
	Couve-flor cozida - 2 Ramo(s) médio(s) (120g)
	Cenoura cozida - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g)
Maminha grelhada - 1 Bife(s) médio(s) (110g)	Picanha sem gordura grelhada - 2 Bife(s) pequeno(s) (100g)
	Lombo de porco assado - 2 Fatia(s) pequena(s) (90g)
	Costela de porco assada - 4 Unidade(s) (100g)
Batata baroa/Mandioquinha cozida - 2 Colher(es) de arroz rasa(s) (70g)	Arroz branco cozido - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (50g)
	Batata doce cozida - 2 Fatia(s) pequena(s) (80g)
	Farofa temperada - 2 Colher(es) de sopa rasa(s) (20g)

Observações:

Pensando em churrasco para o final de semana, seria interessante manter os mesmos grupos alimentares para a refeição ficar equilibrada.

Se possível, evitar alimentos embutidos como linguiça, paio e bacon. E dar preferência às carnes sem gordura também podem ajudar.

Para acompanhar, pode-se fazer uma salada mista com verduras e legumes ou um espetinho de legumes na brasa (se preferir).

Também como acompanhamento, arroz ou salada de batatas ou até uma farofa temperada podem ser boas opções.



16:00 - Lanche da tarde

Opção principal	Opção de substituição
Maçã Fuji - 1 Unidade(s) pequena(s) (90g)	Manga Palmer - 0.5 Unidade(s) média(s) (70g)
	Uva passa - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (18g)
	Melão - 2 Fatia(s) grande(s) (230g)
Mix de castanhas - 2 Colher(es) de sopa (25g)	Castanha-do-Brasil/Pará crua - 4 Unidade(s) (16g)
	Castanha de baru - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (15g)
	Pistache torrado sem sal - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (19g)
Iogurte natural proteico - 1 Copo(s) americano(s) pequeno(s) (165g)	Queijo minas frescal - 2 Fatia(s) pequena(s) (40g)
	Iogurte grego proteico - 1 Unidade(s) (100g)
	Whey protein Isolado - 1 medidor (15g)

Observações:

Para aumentar suas proteínas diárias, seria interessante incluir um iogurte proteico nesse horário. Outra boa opção seria um suplemento proteico, como whey protein.

Modo de consumir whey protein: pode misturar 15g em 1 copo de água ou leite. Pode consumir no pré treino antes do exercício ou nos lanches intermediários (lanche manhã ou lanche da tarde). Também existe opções líquidas já prontas desse suplemento.

**19:00 - Jantar**

Opção principal	Opção de substituição
Salada de folhas (alface lisa, roxa e rúcula) - 1 Porção(ões) (50g)	Rúcula - 8 Folha(s) (48g)
	Acelga - 2 Folha(s) grande(s) (40g)
	Almeirão cru - 4 Folha(s) (48g)
Chuchu cozido - 2 Colher(es) de arroz cheia(s) (90g)	Tomate salada - 3 Fatia(s) grande(s) (90g)
	Cenoura baby - 6 Unidade(s) média(s) (60g)
	Cebola cozida - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (40g)
Contra filé sem gordura grelhado - 2 Bife(s) pequeno(s) (80g)	Filé de tilápia cozido - 2 Filé(s) médio(s) (120g)
	Sobrecoxa de frango sem pele assada - 2 Unidade(s) pequena(s) (100g)
	Lombo de porco assado - 2 Fatia(s) pequena(s) (90g)
Arroz 7 grãos - 3 Colher(es) de sopa (75g)	Mandioca cozida - 3 Colher(es) de sopa rasa(s) (75g)
	Macarrão integral cozido - 3 Colher(es) de arroz rasa(s) (75g)
	Arroz negro cozido - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g)
Feijão carioca cozido - 2 Concha(s) pequena(s) cheia(s) (130g)	Grão de bico cozido - 2 Colher(es) de arroz cheia(s) (90g)
	Ervilha em vagem cozida - 6 Colher(es) de sopa cheia(s) (180g)
	Feijão preto cozido - 2 Concha(s) pequena(s) cheia(s) (130g)

19:00 - Jantar Japonês

Opção principal	Opção de substituição
Shimeji cozido - 2 Colher(es) de arroz cheia(s) (90g)	
Salmão sem pele cru (sashimi) - 8 Fatia(s) (80g)	
Óleo de Gergelim - 1 Colher(es) de sopa rasa(s) (8g)	
Hot Filadélfia (Hot Roll) - 2 Unidade(s) (60g)	
Sushi de atum - 2 Unidade(s) (30g)	
Sushi com pepino, manga e salmão - 2 Unidade(s) (30g)	
Sushi de salmão - 2 Unidade(s) (30g)	
Uramaki com salmão e pepino - 2 Unidade(s) (52g)	



Lista de compras

Dieta para perda de peso

Abobrinha italiana	Abóbora cabotian	Acelga
Agrião	Alcatra sem gordura	Alface crespa/lisa/americana
Alface roxa	Almeirão	Arroz 7 grãos
Arroz branco	Arroz negro	Atum em óleo
Banana prata	Batata baroa/Mandioquinha	Batata doce
Batata inglesa	Beterraba	Bombom tipo Ferrero Rocher caseiro
Brócolis	Café	Castanha de baru
Castanha-do-Brasil/Pará	Cebola	Cenoura
Cenoura baby	Chuchu	Chá Mate
Chá de erva doce	Chá preto	Contra-filé sem gordura
Costela de porco	Couve manteiga	Couve-flor
Creme de ricota	Ervilha em vagem	Espinafre
Farelo de aveia	Farinha de arroz	Feijão carioca
Feijão preto	Filé de tilápia	Goma de tapioca
Granola	Grão de Bico	Hot Filadélfia (Hot Roll)
Iogurte grego desnatado	Iogurte natural	Iogurte natural enriquecido com proteína
Kiwi	Laranja	Lentilha
Lombo de porco	Macarrão	Macarrão integral
Maminha	Mamão papaia	Mandioca/Aipim
Manga Palmer	Maçã Fuji	Melancia
Melão	Mix de castanhas	Ovo de galinha
Palmito pupunha em conserva	Peito de frango	Pera Park
Picanha sem gordura	Pistache torrado sem sal	Pão de forma integral
Pão francês	Queijo minas frescal	Queijo muçarela
Quinoa	Requeijão cremoso	Rúcula
Salada de folhas	Salmão sem pele	Shimeji
Sobrecoxa de frango	Sushi com pepino, manga e salmão	Sushi de atum
Sushi de salmão	Tomate cereja	Tomate salada
Torrada integral	Torrada tradicional	Truta



Tâmara desidratada	Uramaki com salmão e pepino	Uva Rubi ou Itália
Uva passa	Whey protein Isolado	Óleo de Gergelim