

## plano alimentar

Planejamento alimentar

### 07:30 - Café-da-manhã - Opção

Leite de vaca desnatado UHT	1 Copo americano pequeno (165ml)
Whey protein isolado	1 Medidor(es) (30g)
Morango	10 Unidade(s) média(s) (120g)

• **Opções de substituição para Morango:**

Banana - 1 Unidade(s) pequena(s) (30g) - **ou** - Maçã Argentina - 1 Unidade(s) pequena(s) (80g) - **ou** - Mirtilo - 60g

### 12:00 - Almoço

Acém moído cozido	4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g)
Mandioca cozida	1 Colher(es) de arroz cheia(s) (picada) (60g)
Cenoura	1 Colher(es) de sopa rasa(s) (12g)
Beterraba	1 Colher sopa rasa (16g)
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)

• **Opções de substituição para Acém moído cozido:**

Carne moída refogada - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g) - **ou** - Patinho grelhado - 90g

• **Opções de substituição para Mandioca cozida:**

Arroz branco cozido - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g) - **ou** - Batata inglesa cozida - 90g - **ou** - Batata doce assada - 50g - **ou** - Abóbora cabotian (japonesa) - 60g

### 15:00 - Lanche

Whey protein isolado	1 Medidor(es) (30g)
Banana	1 Unidade(s) média(s) (40g)

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

Yo Pro - 1 unidade (1g) - **ou** - Whey Verde Campo - 1 unidade (1g)

• **Opções de substituição para Banana:**

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

---

### 19:00 - Jantar

Arroz branco cozido	4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g)
Sobrecoxa de frango assada	1 Unidade(s) pequena(s) (50g)
Milho enlatado	2 Colher sopa cheia (48g)
Cenoura cozida	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (50g)
Alface americana	3 Folha(s) média(s) (30g)

• **Opções de substituição para Sobrecoxa de frango assada:**

Filé de peixe grelhado/assado - 1 Filé(s) pequeno(s) (100g) - **ou** - Acém moído refogado - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (50g)

• **Opções de substituição para Milho enlatado:**

Abóbora cabotian (japonesa) - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (72g) - **ou** - Brócolis refogado - 2 Colher(es) de servir (picado) (54g)

• **Opções de substituição para Cenoura cozida:**

Beterraba cozida - 5 Fatia(s) pequena(s) (30g) - **ou** - Berinjela cozida - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (50g)

• **Opções de substituição para Alface americana:**

Rúcula - À vontade - **ou** - Agrião - À vontade - **ou** - Almeirão - À vontade

---

### 22:00 - Ceia

Morango	10 Unidade(s) média(s) (120g)
Whey protein isolado	1 Medidor(es) (30g)

• **Opções de substituição para Morango:**

Abacate - 1 Colher sopa cheia (45g) - **ou** - Kiwi - 1 Unidade(s) média(s) (76g) - **ou** - Uva - 10 Unidade(s) média(s) (80g) - **ou** - Mamão papaia - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (80g)

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

Leite de vaca desnatado em pó - 3 Colher sopa cheia (30g)

---