



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

07:00 - Café-da-manhã

| | |
|------------------------|-------------------------------------|
| Pão de forma integral | 1 Fatia(s) (25g) |
| Queijo minas meia cura | 20g |
| Mamão | 1 Fatia(s) média(s) (170g) |
| Semente de chia | 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (15g) |
| Café com leite | 1 Copo americano pequeno (165ml) |

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

Mingau de aveia - 1 Colher(es) de servir rasa(s) (45g) - **ou** - Aveia em flocos - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g)

- **Opções de substituição para Queijo minas meia cura:**

Queijo minas - 1 Fatia(s) média(s) (30g)

- **Opções de substituição para Mamão:**

Morango - 4 Unidade(s) média(s) (48g) - **ou** - 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

13:00 - Almoço

| | |
|--|---------------------------------------|
| Omelete 2 ovos + escarola OU espinafre | 2 Unidade(s) média(s) (100g) |
| Arroz branco cozido | 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g) |
| Feijão preto cozido | 2 Colher sopa cheia (34g) |
| Brócolis refogado | 2 Colher(es) de servir (picado) (54g) |
| Beterraba cozida | 1 Colher(es) de arroz cheia(s) (38g) |
| Rúcula (pinchão) | 1 Colher sopa cheia (7g) |
| Laranja Baía | 1 Unidade(s) média(s) (180g) |

• Opções de substituição para Omelete 2 ovos + escarola OU espinafre:

Filé de frango grelhado - 100g - **ou** - Merluza assada/grelhada com sal - 1 Filé(s) médio(s) (120g) - **ou** - Filé de salmão com pele grelhado - 90g - **ou** - Carne (alcatra, contrafilé, coxão mole, filé mignon, lagarto, patinho) cozida/grelhada/assada com sal - 100g

• Opções de substituição para Arroz branco cozido:

Arroz integral cozido - 1 Colher servir cheia (55g) - **ou** - Quinoa cozida - 2 Colher sopa cheia (40g)

• Opções de substituição para Feijão preto cozido:

Grão de bico cozido - 2 Colher servir cheia (110g) - **ou** - Feijão carioca cozido - 1 Colher servir cheia (35g)

• Opções de substituição para Brócolis refogado:

Pepino - À vontade - **ou** - Espinafre refogado - 2 Colher sopa cheia (50g) - **ou** - Escarola refogada com sal - 2 Colher servir cheia (80g)

• Opções de substituição para Beterraba cozida:

Cenoura cozida - 1 Colher(es) de arroz cheia(s) (picada) (40g) - **ou** - Vagem (feijão-vagem) refogada - 2 Colher sopa cheia (70g) - **ou** - Abobrinha italiana (abobrinha, abobrinha verde) refogada sem sal - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (60g)



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

13:00 - Almoço Opção

| | |
|---|-------------------------------|
| Carne (alcatra, contrafilé, coxão mole, filé mignon, lagarto, patinho) cozida/grelhada/assada com sal | 100g |
| Quinoa cozida | 3 Colher sopa cheia (60g) |
| Salada de folhas com muçarela de búfala, palmito e cogumelos | 1 prato fundo (1g) |
| Molho caesar | 1 Colher sopa cheia (25g) |
| Morango | 10 Unidade(s) média(s) (120g) |

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

Omelete 2 ovos + escarola OU espinafre - 2 Unidade(s) média(s) (100g) - **ou** - Filé de frango grelhado - 1 Bife(s) médio(s) (75g) - **ou** - Filé de salmão com pele grelhado - 100g - **ou** - Merluza assada/grelhada com sal - 1 Filé(s) médio(s) (120g)

• **Opções de substituição para Salada de folhas com muçarela de búfala, palmito e cogumelos:**

Salada alface lisa, alface roxa, rúcula - 1 Porção Média (40g) - **ou** - Salada de alface americana, alface roxa e agrião com molho de salada - salsa, suco de limão, azeite e sal - 1 Porção Média (70g)

• **Opções de substituição para Molho caesar:**

Molho vinagrete - 1 Colher(es) de sopa (25ml) - **ou** - Molho agriodoce (mostarda e mel) - 1 Colher sopa rasa (15g)



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

16:00 - Lanche

| | |
|---------------------------|-------------------------------------|
| iogurte desnatado natural | 1 Copo(s) (200ml) |
| Banana | 1 Unidade(s) média(s) (40g) |
| Aveia em flocos | 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (15g) |

- **Opções de substituição para iogurte desnatado natural:**

Leite de vaca desnatado em pó - 30g

- **Opções de substituição para Banana:**

Maçã Argentina - 1 Unidade(s) pequena(s) (80g) - **ou** - Pera - 1 Unidade(s) média(s) (110g) - **ou** - Manga - 75g

- **Opções de substituição para Aveia em flocos:**

Semente de chia - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (15g) - **ou** - Granola - 2 Colher(es) de sobremesa (20g)



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

20:00 - Jantar

| | |
|-------------------|-------------------------------------|
| Pão rap10 | 1 Unidade(s) (60g) |
| Frango desfiado | 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (60g) |
| Escarola refogada | À vontade |
| Tomate cereja | 4 Unidade(s) (40g) |

- **Opções de substituição para Pão rap10:**

Pão francês - 1 Unidade(s) (50g) - **ou** - Goma de tapioca - 3 Colher(es) de sopa rasa(s) (45g)

- **Opções de substituição para Frango desfiado:**

Patê de atum (com ricota) - 1 Colher sobremesa cheia (21g)

- **Opções de substituição para Escarola refogada:**

Espinafre refogado - À vontade

- **Opções de substituição para Tomate cereja:**

Pepino - 1 Colher(es) de sopa picado (29g)



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

Jantar Opção

| | |
|-------------------------|---------------------------|
| Quinoa cozida | 3 Colher sopa cheia (60g) |
| Feijão preto cozido | 1 Colher sopa cheia (17g) |
| Filé de frango grelhado | 1 Bife(s) médio(s) (75g) |
| Pepino | À vontade |
| Alface americana | À vontade |

- **Opções de substituição para Quinoa cozida:**

Arroz branco cozido - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g) - **ou** - Arroz integral cozido - 1 Colher servir cheia (55g)

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

Grão de bico cozido - 2 Colher servir cheia (110g) - **ou** - Feijão carioca cozido - 1 Colher servir cheia (35g)

- **Opções de substituição para Filé de frango grelhado:**

Omelete 2 ovos + escarola OU espinafre - 2 Unidade(s) média(s) (100g) - **ou** - Merluza assada/grelhada - 1 Filé(s) médio(s) (120g)

- **Opções de substituição para Pepino:**

Tomate - 8 Fatia(s) média(s) (120g) - **ou** - Abobrinha italiana - 2 Colher(es) de sopa (ralada) (44g)



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

| | | |
|---|---|--|
| Abobrinha italiana | Abobrinha italiana refogada sem sal | Alface americana |
| Arroz branco cozido | Arroz integral cozido | Aveia em flocos |
| Banana | Beterraba cozida | Brócolis refogado |
| Café com leite | Carne (alcatra, contrafilé, coxão mole, filé mignon, lagarto, patinho) cozida/grelhada/assada com sal | Cenoura cozida |
| Escarola refogada com sal | Espinafre refogado | Feijão carioca cozido |
| Feijão preto cozido | Filé de frango | Filé de salmão com pele grelhado |
| Frango desfiado | Goma de tapioca | Granola |
| Grão de bico cozido | Iogurte desnatado natural | Laranja Baía |
| Leite de vaca desnatado em pó | Mamão | Manga |
| Maçã Argentina | Merluza assada/grelhada com sal | Mingau de aveia |
| Molho agri-doce | Molho caesar caseiro com sal | Molho vinagrete |
| Morango | Ovo de galinha frito | Patê |
| Pepino | Pera | Pão de forma integral |
| Pão francês | Pão sírio | Queijo minas |
| Queijo minas meia cura | Quinoa cozida | Rúcula |
| Salada alface lisa, alface roxa, rúcula e sal | Salada de alface americana, alface roxa e agrião com molho de salada - salsa, suco de limão, azeite e sal | Salada de folhas com muçarela de búfala, palmito e cogumelos |
| Semente de chia | Tomate | Tomate cereja |
| Vagem refogada | | |



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

Salada de folhas com muçarela de búfala, palmito e cogumelos

Receita culinária

Rendimento: 5 porção(ões).

Ingredientes:

Alface americana - 1 Folha grande (15g)
Alface roxa - 1 Folha grande (15g)
Rúcula - 2 Folhas (12g)
Cogumelo Shiitake - 5 Colheres de sopa rasas (100g)
Queijo muçarela de búfala - 5 Fatias pequenas (100g)
Palmito em conserva (picado) - 4 Colheres de sopa (60g)
Azeite de oliva extravirgem - 5 Colheres de sopa (40ml)
Molho de mostarda - 1 Colher sopa cheia (20g)
Vinagre balsâmico - 1 Colher sopa cheia (15g)

Forma de preparo:

- 1) Lave os cogumelos, escorra-os e corte-os.
- 2) Aqueça o azeite e refogue-os levemente.
- 3) Retire-os e deixe esfriar o azeite.
- 4) Adicione o vinagre e a mostarda.
- 5) Misture e separe o molho preparado.
- 6) Corte o palmito e a muçarela de búfala.
- 7) Monte a salada com o alface e a rúcula, adicione o palmito, a muçarela e os cogumelos.
- 8) Tempere com o molho preparado.