



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 com leite	1 Xícara chá (200ml)
Pão de forma integral	2 Fatia(s) (50g)
Queijo minas	1 Fatia(s) média(s) (30g)

Lanche

Mamão papaia	1 Fatia(s) média(s) (170g)
Iogurte natural	1 Unidade(s) (100g)
Semente de chia	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (15g)

• **Opções de substituição para Semente de chia:**

Aveia em flocos - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (15g) - **ou** - Granola Integral s/ açúcar Jasmine - 15g



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

Almoço

Salada de alface americana, alface roxa e agrião com azeite e sal	À vontade
Tilápia assada/grelhada	140g
Batata inglesa assada	2 Colher(es) servir cheia(s) (120g)
Grão de bico cozido	1 Colher(es) de servir cheia(s) (55g)
Paçoca de amendoim	1 Unidade(s) pequena(s) (20g)

• Opções de substituição para Tilápia assada/grelhada:

Peito de frango sem pele grelhado - 1 Filé(s) médio(s) (100g) - **ou** - Sobrecoxa de frango sem pele assada - 100g - **ou** - Miolo de alcatra (baby beef) grelhada/assada com molho roti - 1 Pedaco/ Unidade/ Fatia (M) (110g) - **ou** - Salmão defumado - 1 Filé(s) médio(s) (120g)

• Opções de substituição para Batata inglesa assada:

Batata doce (batata abóbora, batata jerimum, batata cenoura) assada - 2 Fatia(s) média(s) (130g) - **ou** - Arroz com brócolis - 100g - **ou** - Purê de batata inglesa - 1 Concha(s) rasa(s) (140g)

• Opções de substituição para Grão de bico cozido:

Feijão carioca cozido - 1 Concha rasa (80g) - **ou** - Feijão preto cozido - 1 Concha rasa (80g)

• Opções de substituição para Paçoca de amendoim:

Chocolate ao leite - 1 Barra(s) pequena(s) (30g)

Lanche

Leite de vaca semidesnatado UHT	1 Copo americano duplo (240ml)
Morango	10 Unidade(s) média(s) (120g)
Whey protein isolado	1 Medidor(es) (30g)

• Opções de substituição para Morango:

Mirtilo congelado - 50g - **ou** - Banana - 1 Unidade(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

Lanche - Opção

Torrada light Magic Toast (Marilan)	4 Unidade(s) (12g)
Creme de ricota	1 Colher(es) de sopa (20g)
Geleia sem açúcar	1 Colher sopa rasa (22g)
Iogurte natural proteico (Yorgus)	1 Unidade(s) (120g)

• Opções de substituição para Creme de ricota:

Cream cheese light - 20g

• Opções de substituição para Iogurte natural proteico (Yorgus):

Iogurte natural proteico (Moo) - 1 Unidade(s) (130g)

Jantar

Rap10	1 Unidade(s) (60g)
Patinho moído refogado	80g
Alface americana	À vontade
Queijo prato	1 Fatia(s) média(s) (15g)
Molho de limão com Iogurte	10g

• Opções de substituição para Rap10:

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

• Opções de substituição para Patinho moído refogado:

Frango desfiado - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (80g) - **ou** - Ovo de galinha mexido - 2 Unidade(s) média(s) (100g)

• Opções de substituição para Queijo prato:

Cream cheese light - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g) - **ou** - Requeijão Cremoso Light - 1 Colher(es) de sopa cheia(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

Alface americana	Arroz com brócolis	Aveia em flocos
Banana	Batata doce assada	Batata inglesa assada
Café com leite	Chocolate ao leite	Cream cheese light
Creme de ricota	Feijão carioca cozido	Feijão preto cozido
Frango desfiado	Geleia sem açúcar	Goma de tapioca
Granola Integral Tradicional Jasmine	Grão de bico cozido	Iogurte natural
Iogurte natural proteico	Iogurte natural proteico	Leite de vaca semidesnatado UHT
Mamão papaia	Merluza assada/grelhada com sal	Miolo de alcatra (baby beef) grelhada/assada com molho roti
Mirtilo congelado (DeMarchi)	Molho de limão com iogurte	Morango
Ovo de galinha mexido com margarina	Patinho refogado	Paçoca de amendoim
Peito de frango sem pele grelhado	Purê de batata inglesa	Pão de forma integral
Pão sírio	Queijo minas	Queijo prato
Requeijão Cremoso Light (Poços de Caldas)	Salada de alface americana, alface roxa e agrião com azeite e sal	Salmão defumado
Semente de chia	Sobrecoxa de frango sem pele assada	Torrada light Magic Toast (Marilan)
Whey protein isolado		



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

Salada com molho de queijo

Receita culinária

Rendimento: 2 porção(ões).

Ingredientes:

Alface americana - 4 Folhas médias (40g)
Tomate cereja - 6 Unidades (60g)
Iogurte natural desnatado - 1/2 Copo pequeno (82.5g)
Ricota temperada - 2 Colheres de sopa (40g)
Queijo parmesão ralado light - 2 Colheres de sopa cheias (30g)
Alho picado - 1 dente (3g)
Pimenta do reino em pó - 1 Colher de café (1g)

Forma de preparo:

- 1) Em uma tigela pequena, misture o iogurte, a ricota, o parmesão, o alho e a pimenta.
- 2) Misture o alface e os tomates cortados ao meio com o molho e sirva.



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

Salada de salmão com molho de iogurte

Receita culinária

Rendimento: 2 porção(ões).

Ingredientes:

Alface - 2 Folhas médias (20g)
Agrião - 1 Ramo médio (5g)
Salmão defumado - 1 Filé pequeno (100g)
Iogurte natural - 1 Copo pequeno (165g)
Suco de limão - 1 Unidade pequena (30g)
Azeite de oliva extravirgem - 2 Colheres de sopa (16ml)
Salsinha - 1 Colher de sopa cheia (4g)
Hortelã - 1 Colher de café cheia (4g)
Pimenta do reino em pó - 1 Colher de café (1g)

Forma de preparo:

- 1) Arrume as folhas verdes em uma saladeira ou pratos individuais, e coloque sobre elas o salmão cortado em tiras.
- 2) Misture o restante dos ingredientes em uma tigela para fazer o molho.
- 3) Regue as folhas, o salmão e sirva.



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

Molho de limão com iogurte

Receita culinária

Rendimento: 3 porção(ões).

Ingredientes:

Suco de limão - 1/2 Copo médio (100ml)
iogurte natural - 1 Unidade (100g)
Pimenta do reino em pó - 1 Colher de café (1g)
Hortelã - 5 Folhas (25g)

Forma de preparo:

- 1) Em um liquidificador, bata todos os ingredientes até homogeneizar.
- 2) Leve à geladeira.



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

Molho de cottage

Receita culinária

Rendimento: 2 porção(ões).

Ingredientes:

Queijo cottage (1% de gordura) - 3 Colheres de sopa (75g)
iogurte natural desnatado - 1 Unidade (100g)
Suco de limão tahiti - 0.5 Copo americano pequeno (82.5ml)
Cheiro verde - 1 Colher de sopa rasa - (12g)
Sal refinado a gosto

Forma de preparo:

- 1) Em um liquidificador, bata todos os ingredientes até ficar uma pasta homogênea.
- 2) Você pode usar o molho para saladas, pães ou petiscos.