

Plano 1

Planejamento alimentar

07:00 - Desjejum - Shot antiinflamatório

| | |
|---------------------------|--------------------------|
| Suco de limão tahiti | 50 mililitro(s) |
| Açafrão | 1 Colher café cheia (4g) |
| Própolis alcoolico | 20 Gotas (400ml) |
| Mel de abelha | 1 Colher café rasa (2g) |
| Ômega 3 EPA DHA (Vitafor) | 1 cápsula(s) (1g) |

Você pode substituir **Ômega 3 EPA DHA (Vitafor)** por: Ômega 3 TG (Naiak) - 1 cápsula(s) (1.5g)

Vitafor - 990mg EPA/660mg DHA
Naiak - 540mg EPA/36mg DHA

07:30 - Café-da-manhã

| | |
|-----------------------------|-------------------------------------|
| Mirtilo | 10g |
| Morango | 5 Unidade(s) média(s) (60g) |
| Banana | 1 Unidade(s) pequena(s) (30g) |
| Maçã Fuji | 1 Unidade(s) pequena(s) (140g) |
| Iogurte integral | 1 Unidade(s) (100g) |
| Leite de vaca desnatado UHT | 200ml |
| Folha de espinafre cru | 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (25g) |

07:30 - Café-da-manhã - Opção 1

| | |
|------------------|-------------------------------------|
| Aveia em flocos | 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (45g) |
| Iogurte integral | 1 Unidade(s) (100g) |
| Mirtilo | 30g |
| Banana | 40g |

07:30 - Café-da-manhã - Opção 2

| | |
|-----------------------|------------------------------|
| Ovo de galinha mexido | 2 Unidade(s) média(s) (100g) |
| Pão francês | 1 Unidade(s) (50g) |
| Café com leite | 100ml |

12:00 - Almoço

| | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| Peito de frango sem pele grelhado | 110g |
| Arroz branco cozido | 5 Colher(es) de sopa cheia(s) (125g) |
| Feijão carioca cozido | 1 Concha rasa (80g) |
| Couve manteiga refogada | À vontade |
| Azeite de oliva extravirgem | 1 Colher(es) de sopa (8ml) |

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

Filé de sardinha frito - 95g - **ou** - Tilápia cozida - 150g - **ou** - Patinho grelhado - 80g - **ou** - Salmão grelhado - 80g

• **Opções de substituição para Arroz branco cozido:**

Arroz integral cozido - 3 Colher servir cheia (165g) - **ou** - Purê de batata baroa - 1 Colher servir cheia (60g)

• **Opções de substituição para Feijão carioca cozido:**

Feijão preto cozido - 1 Concha rasa (80g)

• **Opções de substituição para Couve manteiga refogada:**

Espinafre refogado - 30g - **ou** - Brócolis refogado - 30g - **ou** - Escarola refogada - 20g - **ou** - Salada de grãos de soja, tomate e agrião - 40g - **ou** - Salada de legumes cozidos no vapor com sal - 60g

17:00 - Lanche

| | |
|--------------|---------------------|
| Whey protein | 1 Medidor(es) (30g) |
|--------------|---------------------|

Observações:

Dux Nutrition
Athletica Nutrition
Growth
Adaptogen

17:00 - Lanche - Opção

| | |
|------------------------|-------------------------------------|
| Pão artesano (Pullman) | 1 Fatia(s) (30g) |
| Frango desfiado | 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (40g) |
| Creme de ricota | 10g |

17:00 - Lanche - Opção - Opção

| | |
|------------------------|-----|
| Biscoito polvilho doce | 35g |
|------------------------|-----|

• Opções de substituição para Biscoito polvilho doce:

Milho snak - 30g - **ou** - Ovinhos de amendoim - 30g

22:00 - Jantar

| | |
|-----------------------------------|----------------------------|
| Arroz branco cozido | 200g |
| Peito de frango sem pele grelhado | 100g |
| Alface | 3 Folha(s) média(s) (30g) |
| Pepino | 50g |
| Tomate cereja | 8 Unidade(s) (80g) |
| Azeite de oliva extravirgem | 1 Colher(es) de sopa (8ml) |

• Opções de substituição para Arroz branco cozido:

Arroz integral cozido - 3 Colher servir cheia (165g) - **ou** - Batata baroa sauté - 110g - **ou** - Mandioca cozida sauté - 100g - **ou** - Macarrão cozido - 1 Colher(es) de servir cheia(s) (50g)

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

Contra-filé grelhado - 2 Filé(s) pequeno(s) (180g) - **ou** - Patinho grelhado - 1 Filé(s) médio(s) (110g) - **ou** - Tilápia cozida - 120g - **ou** - Filé de salmão grelhado - 80g

• Opções de substituição para Alface:

Repolho roxo cru - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (10g) - **ou** - Almeirão - 1 Folha(s) (12g) - **ou** - Rúcula - 1 Colher sopa cheia (7g)

• Opções de substituição para Pepino:

Cebola - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (10g) - **ou** - Tomate - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (16g)

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

Tomate - 6 Fatia(s) média(s) (90g)

22:00 - Jantar - Opção

| | |
|----------------------------------|------------------------------|
| Edamame cozida | 20g |
| Abacate | 1 Colher sopa cheia (45g) |
| Batata baroa sauté | 1 Colher servir cheia (60g) |
| Broto de feijão cozido | 1 Colher(es) de servir (54g) |
| Palmito em conserva | 20g |
| Filé de salmão com pele grelhado | 1 Filé(s) médio(s) (120g) |
| Alface roxa | À vontade |

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

Ervilha em vagem fresca cozida - 1 Colher servir cheia (60g)

• **Opções de substituição para Batata baroa sauté:**

Batata doce sauté - 50g - **ou** - Abóbora cabotian (japonesa) - 150g

• **Opções de substituição para Broto de feijão cozido:**

Cogumelo - 35g

• **Opções de substituição para Palmito em conserva:**

Aspargo em conserva - 25g - **ou** - Champignon em conserva - 20g

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

Acelga - À vontade - **ou** - Alface americana - À vontade - **ou** - Repolho roxo cru - À vontade

22:00 - Ceia

| | |
|-------------------------------|------|
| Polpa de açaí | 100g |
| Leite de vaca desnatado em pó | 30g |
| Banana | 50g |
| Granola | 30g |

- **Opções de substituição para Polpa de açaí:**

Abacate - 3 Colher sopa cheia (135g)

- **Opções de substituição para Leite de vaca desnatado em pó:**

Whey protein isolado - 1 Medidor(es) (30g)
