



Dieta para melhorar desempenho esportivo

Planejamento alimentar

06:40 - Café-da-manhã

Opção principal	Opção de substituição
Banana nanica - 1 Unidade(s) média(s) (65g)	Abacaxi - 2 Fatia(s) pequena(s) (150g)
	Salada de frutas - 1 Xícara(s) de chá (100g)
	Mamão papaia - 0.5 Unidade(s) pequena(s) (135g)
Pasta de amendoim integral - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (20g)	Semente de chia - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g)
	Castanha-de-caju torrada - 8 Unidade(s) (20g)
	Farinha de amêndoa - 1 Colher(es) de sopa (15g)
Farelo de aveia - 3 Colher(es) de sopa rasa(s) (30g)	Granola - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (22g)
	Goma de tapioca - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (20g)
	Biscoito Nesfit - 4 Unidade(s) (20g)
Iogurte natural - 1 Unidade(s) (170ml)	Iogurte proteico - 1 Copo(s) americano(s) pequeno(s) (165g)
	Leite de vaca integral UHT - 1 Copo(s) americano(s) duplo(s) (240ml)
	Iogurte grego - 1 Unidade(s) (100g)
Smoothie proteico de abacate - 1 Porção (415g)	
Smoothie proteico de morango com chia - 1 Porção (270g)	
Bolo de banana fit - 1 Porção (54g)	
Sorvete proteico de morango com banana - 1 Porção (390g)	

Observações:

A panqueca de banana, aveia, ovos e pastas de amendoim proteica é uma ótima ideia. Pode manter dessa forma.

Também deixei outras receitas que são boas opções para o café da manhã ou até mesmo para lanches intermediários.

Na receita de Smoothie de abacate e sheike vegano, um dos ingredientes é um suplemento de proteína isolada do arroz ou ervilha. Pode-se substituir esse ingredienmte por Whey Protein concentrado (na mesma quantidade da receita).



09:30 - Lanche na escola

Opção principal	Opção de substituição
Peito de frango desfiado - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (50g)	Patê de atum - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (60g)
	Presunto sem capa de gordura - 5 Fatia(s) média(s) (100g)
	Ovo de galinha frito/mexido - 2 Unidade(s) média(s) (100g)
Pão de forma integral - 2 Fatia(s) (50g)	Barra de cereal - 2 Unidade(s) (50g)
	Pão tipo folha/rap - 2 Unidade(s) média(s) (80g)
	Granola - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (44g)
Creme de ricota ou cottage - 3 Colher(es) de sopa (60g)	Requeijão cremoso - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (60g)
	Queijo muçarela - 1 Fatia(s) grande(s) (30g)
	Iogurte natural proteico - 1 Copo(s) americano(s) pequeno(s) (165g)

**13:00 - Almoço**

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)
	Rúcula - 8 Folha(s) (48g)
	Couve refogada - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (40g)
Tomate salada - 3 Fatia(s) grande(s) (90g)	Shimeji cozido - 1 Colher(es) de arroz cheia(s) (45g)
	Pepino cru - 6 Colher(es) de sopa cheia(s) (120g)
	Couve-flor cozida - 2 Ramo(s) médio(s) (120g)
Filé de frango grelhado - 2 Bife(s) pequeno(s) (100g)	Salmão sem pele grelhado - 1 Filé(s) pequeno(s) (120g)
	Filé mignon sem gordura grelhado - 2 Bife(s) pequeno(s) (100g)
	Sobrecoxa de frango com pele assada - 2 Unidade(s) pequena(s) (100g)
Arroz branco cozido - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g)	Arroz integral cozido - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g)
	Batata inglesa sauté - 8 Colher(es) de sopa rasa(s) (200g)
	Macarrão integral cozido - 4 Colher(es) de arroz rasa(s) (100g)
Feijão carioca - 4 Concha(s) pequena(s) cheia(s) (260g)	Feijão preto cozido - 4 Concha(s) pequena(s) cheia(s) (260g)
	Ervilha em vagem cozida - 12 Colher(es) de sopa cheia(s) (360g)
	Grão de Bico, cozido - 4 Colher(es) de arroz cheia(s) (180g)
Laranja - 1 Unidade(s) média(s) (140g)	Melancia - 1 Fatia(s) média(s) (200g)
	Tangerina, Poncã - 1 Unidade(s) média(s) (135g)
	Goiaba - 1 Unidade(s) pequena(s) (105g)



17:00 - Lanche pós treino

Opção principal	Opção de substituição
Morango - 10 Unidade(s) (200g)	Banana prata - 1 Unidade(s) grande(s) (55g)
	Manga Palmer - 0.5 Unidade(s) média(s) (70g)
	Mirtilo ou Blueberry - 1 Xícara(s) de chá (100g)
Polpa de Açaí congelada - 2 Pacote(s) (200g)	Abacate - 3 Colher(es) de sopa (135g)
	Avocado - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (90g)
	Nibs de Cacau Orgânico - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (20g)
Castanha-de-caju torrada - 8 Unidade(s) (20g)	Castanha-do-Brasil/Pará crua - 4 Unidade(s) (16g)
	Pasta de amendoim integral - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (20g)
	Mix de castanhas - 2 Colher(es) de sopa (25g)

20:00 - Jantar

Opção principal	Opção de substituição
Alface, crespa/lisa/americana - 4 Folha(s) média(s) (40g)	Agrião - 5 Colher(es) de sopa cheia(s) (35g)
	Acelga - 2 Folha(s) grande(s) (40g)
	Chicória - 5 Folha(s) média(s) (60g)
Abóbora cabotian cozida - 1 Colher(es) de sopa (36g)	Abobrinha italiana cozida - 2 Colher(es) de arroz cheia(s) (140g)
	Tomate cereja - 6 Unidade(s) (60g)
	Vagem cozida - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (80g)
Filé mignon sem gordura grelhado - 2 Bife(s) pequeno(s) (100g)	Carne moída refogada - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g)
	Filé de frango assado - 2 Bife(s) pequeno(s) (100g)
	Omelete - 4 Unidade(s) grande(s) (220g)
Arroz integral cozido - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g)	Batata doce cozida - 4 Fatia(s) pequena(s) (160g)
	Macarrão integral cozido - 4 Colher(es) de arroz rasa(s) (100g)
	Batata inglesa cozida - 8 Colher(es) de sopa cheia(s) (240g)
Feijão carioca cozido - 4 Concha(s) pequena(s) cheia(s) (260g)	Feijão preto cozido - 4 Concha(s) pequena(s) cheia(s) (260g)
	Lentilha cozida - 4 Colher(es) de arroz cheia(s) (140g)
	Grão de bico cozido - 4 Colher(es) de arroz cheia(s) (180g)



21:00 - Ceia

Opção principal	Opção de substituição
Biscoito Nesfit - 4 Unidade(s) (20g)	Milho de pipoca sem óleo - 2 Colher(es) de sopa (19g)
	Torrada integral - 2 Unidade(s) (20g)
	Barra de cereal - 1 Unidade(s) (25g)
Leite de vaca integral UHT - 1 Copo(s) americano(s) duplo(s) (240ml)	iogurte grego - 1 Unidade(s) (100g)
	iogurte proteico - 1 Copo(s) americano(s) pequeno(s) (165g)
	Queijo minas frescal - 2 Fatia(s) pequena(s) (40g)

Observações:

Comer muito próximo de deitar pode atrapalhar sua digestão. Outro efeito negativo é acordar sem fome para o café da manhã no dia seguinte.

O ideal seria dar um intervalo mínimo de 1 hora entre a última refeição do dia e deitar para dormir.



Lista de compras

Dieta para melhorar desempenho esportivo

Abacate	Abacaxi	Abobrinha italiana
Abóbora cabotian	Acelga	Agrião
Alface crespa/lisa/americana	Arroz branco	Arroz integral
Atum em óleo	Avocado	Banana nanica
Banana prata	Barra de cereal	Batata doce
Batata inglesa	Biscoito doce maisena	Bolo de banana fit
Castanha-de-caju	Castanha-do-Brasil/Pará	Chicória
Couve manteiga	Couve-flor	Creme de ricota
Ervilha em vagem	Farelo de aveia	Farinha de amêndoa
Feijão carioca	Feijão preto	Filé de frango
Filé mignon sem gordura	Goiaba	Goma de tapioca
Granola	Grão de Bico	logurte grego desnatado
logurte natural	logurte natural enriquecido com proteína	Laranja lima
Leite de vaca integral UHT	Lentilha	Macarrão integral
Mamão papaia	Manga Palmer	Melancia
Milho de pipoca	Mirtilo ou Blueberry	Mix de castanhas
Morango	Nibs de Cacau	Ovo de galinha
Pasta de amendoim integral	Patinho sem gordura moído	Peito de frango
Polpa de Açaí congelada	Presunto sem capa de gordura	Pão de forma integral
Pão tipo folha/rap	Queijo minas frescal	Queijo muçarela
Rabanete	Requeijão cremoso	Rúcula
Salada de folhas	Salmão sem pele	Semente de chia
Shimeji	Smoothie proteico de abacate	Smoothie proteico de morango com chia
Sobrecoxa de frango	Sorvete proteico de morango com banana	Tangerina poncã
Tomate cereja	Tomate salada	Torrada integral
Vagem		



Shake proteico vegano de frutas amarelas com cenoura

Receita culinária

Rendimento: 1 porção(ões).

Ingredientes:

Manga fatiada e congelada - 1/2 Unidade média (70g)

Maracujá - 1 Unidade média (45g)

Cenoura - 1/2 Unidade média (60g)

Gengibre (ralado) - 1/2 Colher de sobremesa (8g)

Proteína isolada do arroz ou ervilha - 1 Colher de sopa (10g)

Água - 1 Copo americano pequeno (165ml)

Forma de preparo:

- 1) Em um liquidificador, bata todos os ingredientes até atingir uma consistência de shake.
- 2) Se quiser, acrescente algumas pedras de gelo.



Sorvete proteico de morango com banana

Receita culinária

Rendimento: 1 porção(ões).

Ingredientes:

Banana - 1 Unidade média (40g)

Morango - 10 Unidades médias (120g)

Whey protein isolado (sabor morango ou baunilha) - 1 Medidor (30g)

Iogurte natural - 1 Unidade (200g)

Forma de preparo:

- 1) Em um liquidificador, bata as frutas, o whey e o iogurte.
- 2) Coloque em um pote.
- 3) Leve ao congelador até atingir o ponto de sua preferência.



Smoothie proteico de abacate

Receita culinária

Rendimento: 1 porção(ões).

Ingredientes:

Abacate - 4 Colheres de sopa cheias (180g)

Banana - 1 Unidade média (40g)

Proteína isolada do arroz e ervilha - 1 Medidor (30g)

Água - 1 Copo americano pequeno (165ml)

Forma de preparo:

- 1) Em um liquidificador, bata todos os ingredientes até atingir a consistência de smoothie.
- 2) Sirva gelado.



Smoothie proteico de morango com chia

Receita culinária

Rendimento: 1 porção(ões).

Ingredientes:

Morango - 5 Unidades médias (60g)

Semente de chia - 1 Colher de sopa cheia (15g)

Whey protein isolado - 1 Medidor (30g)

Água de coco - 1 Copo pequeno cheio (165ml)

Forma de preparo:

- 1) Em um liquidificador ou mixer, bata todos os ingredientes até atingir a consistência de smoothie.
- 2) Sirva gelado.