



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

Whey protein concentrado	1 Medidor(es) (30g)
Morango	1 Unidade(s) média(s) (12g)
Pão artesano (Pullman)	1 Fatia(s) (30g)
Abacate	1 Colher sopa cheia (45g)
Ovo de galinha frito	1 Unidade(s) média(s) (50g)

• Opções de substituição para Morango:

Banana - 1 Unidade(s) média(s) (40g) - **ou** - Maçã Argentina - 1 Unidade(s) média(s) (130g)

Café-da-manhã - Opção

Whey protein concentrado	1 Medidor(es) (30g)
Morango	1 Unidade(s) média(s) (12g)
Pão artesano (Pullman)	1 Fatia(s) (30g)
Creme de ricota	1 Colher(es) de sopa (20g)

• Opções de substituição para Morango:

Banana - 1 Unidade(s) média(s) (40g) - **ou** - Maçã Argentina - 1 Unidade(s) média(s) (130g)



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

Almoço

Arroz branco cozido	90g
Lentilha cozida	80g
Filé de tilápia grelhada	1 Peça/ Unidade/ Fatia (M) (120g)
Legumes refogados	150g
Abacaxi	1 Fatia(s) média(s) (75g)

• Opções de substituição para Arroz branco cozido:

Batata inglesa cozida - 145g - **ou** - Purê de batata inglesa - 165g - **ou** - Macarrão ao sugo - 130g

• Opções de substituição para Lentilha cozida:

Feijão preto cozido - 90g - **ou** - Feijão carioca cozido - 90g

• Opções de substituição para Filé de tilápia grelhada:

Ovo de galinha cozido - 3 Unidade(s) média(s) (135g) - **ou** - Salmão sem pele grelhado - 80g - **ou** - Carne (alcatra, contrafilé, coxão mole, filé mignon, lagarto, patinho) cozida/grelhada/assada com molho de tomate e sal - 90g - **ou** - Peito de frango sem pele grelhado - 110g

• Opções de substituição para Abacaxi:

Melão - 1 Fatia(s) grande(s) (115g) - **ou** - Banana prata - 1 Unidade(s) grande(s) (55g) - **ou** - Melancia - 1 Fatia(s) média(s) (200g)

16:00 - Lanche

iogurte integral	1 Unidade(s) (100g)
Banana	1 Unidade(s) grande(s) (55g)
Whey protein isolado	1 Medidor(es) (30g)



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

16:00 - Lanche - Opção

Pão artesano (Pullman)	2 Fatia(s) (60g)
Frango desfiado	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (40g)

Jantar

Salmão sem pele grelhado	120g
Batata inglesa sauté	100g
Abacate	2 Colher sopa cheia (90g)
Alface americana	À vontade
Tomate cereja	À vontade
Milho verde enlatado drenado	À vontade
Repolho roxo	À vontade
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)
Abacaxi	1 Fatia(s) média(s) (75g)
Morango	10 Unidade(s) média(s) (120g)

• Opções de substituição para Abacaxi:

Melão - 1 Fatia(s) grande(s) (115g) - **ou** - Banana prata - 1 Unidade(s) grande(s) (55g) - **ou** - Melancia - 1 Fatia(s) média(s) (200g)



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

Jantar - Opção

Arroz branco cozido	150g
Lentilha cozida	100g
Filé de tilápia grelhada	1 Peçaço/ Unidade/ Fatia (M) (120g)
Legumes refogados	150g
Abacaxi	1 Fatia(s) média(s) (75g)

• Opções de substituição para Arroz branco cozido:

Batata inglesa cozida - 200g - **ou** - Purê de batata inglesa - 165g - **ou** - Macarrão ao sugo - 130g

• Opções de substituição para Lentilha cozida:

Feijão preto cozido - 90g - **ou** - Feijão carioca cozido - 90g

• Opções de substituição para Filé de tilápia grelhada:

Ovo de galinha cozido - 3 Unidade(s) média(s) (135g) - **ou** - Salmão sem pele grelhado - 80g - **ou** - Carne (alcatra, contrafilé, coxão mole, filé mignon, lagarto, patinho) cozida/grelhada/assada com molho de tomate e sal - 90g - **ou** - Peito de frango sem pele grelhado - 110g

• Opções de substituição para Abacaxi:

Melão - 1 Fatia(s) grande(s) (115g) - **ou** - Banana prata - 1 Unidade(s) grande(s) (55g) - **ou** - Melancia - 1 Fatia(s) média(s) (200g)

Ceia

Barra de Proteína Bold	1 Barra(s) (50g)
------------------------	------------------



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

Abacate	Abacaxi	Alface americana
Arroz branco	Azeite de oliva extravirgem	Banana
Banana prata	Barra de Proteína Bold	Batata inglesa cozida
Batata inglesa sauté	Carne (alcatra, contrafilé, coxão mole, filé mignon, lagarto, patinho) cozida/grelhada/assada com molho de tomate e sal	Crema de ricota
Feijão carioca cozido	Feijão preto cozido	Filé de tilápia cru
Frango desfiado	Iogurte integral	Legumes refogados
Lentilha cozida	Macarrão ao sugo	Maçã Argentina
Melancia	Melão	Milho verde enlatado drenado
Morango	Ovo de galinha cozido	Ovo de galinha frito
Peito de frango sem pele grelhado	Purê de batata inglesa	Pão artesano (Pullman)
Repolho roxo	Salmão sem pele grelhado	Tomate cereja
Whey protein concentrado		