

Plano 1

Planejamento alimentar

07:30 - Pré-treino (quando voltar a treinar)

Leite de vaca desnatado UHT	200ml
Whey protein isolado	1 Medidor(es) (30g)
Morango	10 Unidade(s) média(s) (120g)

• **Opções de substituição para Morango:**

Mamão - 100g

Café da manhã

Melão	100g
Pão artesano (Pullman)	1 Fatia(s) (30g)
Ovo de galinha mexido	1 Unidade(s) média(s) (50g)

07:30 - Café da manhã - Opção

Café com leite	1 Copo americano pequeno (165ml)
Ovo de galinha mexido	1 Unidade(s) média(s) (50g)

• **Opções de substituição para Café com leite:**

Limonada - 1 Copo americano pequeno (165ml) - **ou** - Suco natural de abacaxi - 1 Copo americano pequeno (165ml) - **ou** - Suco de laranja - 1 Copo americano pequeno (165ml)

12:00 - Almoço

Acém moído cozido	90g
Mandioca cozida	40g
Cenoura	29g
Beterraba	30g

Azeite de oliva extravirgem	2 Colher(es) de sopa (16ml)
-----------------------------	-----------------------------

• **Opções de substituição para Acém moído cozido:**

Patinho grelhado - 90g - **ou** - Peito de frango sem pele grelhado - 90g - **ou** - Filé de peixe grelhado/assado - 90g

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

Batata inglesa cozida - 50g - **ou** - Batata doce assada - 30g - **ou** - Abóbora cabotian (japonesa) - 35g

12:00 - Almoço - Opção

Macarrão cozido	1 Colher(es) de servir cheia(s) (50g)
Frango desfiado	4 Colher(es) de sopa cheia(s) (80g)
Chuchu refogado	1 Colher servir cheia (45g)
Abobrinha italiana refogada sem sal	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (30g)

• **Opções de substituição para Macarrão cozido:**

Arroz branco cozido - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g)

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

Sobrecoxa de frango assada - 1 Unidade(s) pequena(s) (50g) - **ou** - Peito de frango sem pele grelhado - 1 Filé(s) pequeno(s) (70g) - **ou** - Acém moído refogado - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (50g)

• **Opções de substituição para Chuchu refogado:**

Berinjela refogada - 2 Colher sopa cheia (50g) - **ou** - Couve-flor refogada - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (50g) - **ou** - Quiabo refogado - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (45g)

• **Opções de substituição para Abobrinha italiana refogada sem sal:**

Abóbora - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (36g) - **ou** - Vagem refogada - 1 Colher sopa cheia (35g) - **ou** - Beterraba refogada - 1 Colher(es) de servir cheia(s) (38g)

Sucos

Suco natural de laranja e beterraba	100
-------------------------------------	-----

• **Opções de substituição para Suco natural de laranja e beterraba:**

Suco de laranja com cenoura sem açúcar - 1 Copo(s) duplo(s) cheio(s) (240ml) - **ou** - Suco natural de laranja, cenoura e beterraba - 1 Copo americano duplo (240ml) - **ou** - Suco de laranja com berinjela - 1 Copo(s) duplo(s) cheio(s) (240ml) - **ou** - Suco verde de melão com couve - 240 Copo americano, duplo (240g)

15:00 - Lanche

Crepioca c/ 1 ovo e 15g de tapioca	1 unidade (1g)
Frango desfiado	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (40g)
Creme de ricota	1 Colher(es) de sopa (20g)

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

Ovo de galinha mexido - 1 Unidade(s) média(s) (50g)

• **Opções de substituição para Creme de ricota:**

Queijo muçarela - 1 Fatia(s) média(s) (20g) - **ou** - Queijo minas - 1 Fatia(s) média(s) (30g) - **ou** - Ricota light - 1 Fatia(s) média(s) (35g)

15:00 - Lanche - Opção

YoPro	1 unidade (1g)
-------	----------------

• **Opções de substituição para YoPro:**

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

19:00 - Jantar

Peito de frango sem pele grelhado	90g
Alface americana	5 Folha(s) média(s) (50g)
Abóbora cabotian (japonesa)	60g

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

Sobrecoxa de frango assada - 70g - **ou** - Filé de peixe grelhado/assado - 120g - **ou** - Acém moído refogado - 100g

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

Rúcula - À vontade - **ou** - Agrião - À vontade - **ou** - Almeirão - À vontade

19:00 - Jantar - Opção

Sopa de legumes	1.5 Concha(s) média(s) cheia(s) (195g)
-----------------	--

Acém sem gordura cozido	70g
-------------------------	-----
