



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

06:00 - Café-da-manhã

Café coado	1 Xícara chá (200ml)
Pão de forma	2 Fatia(s) (50g)
Ovo de galinha	2 Unidade(s) média(s) (90g)
Banana	1 Unidade(s) média(s) (40g)
Semente de chia	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (15g)

• Opções de substituição para Pão de forma:

Goma de tapioca - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (40g) - **ou** - Pão francês - 1 Unidade(s) (50g)

Observações:

Misturar a chia com a goma de tapioca para fazer a massa e em seguida acrescentar o ovo. Rechear com o requeijão.

11:00 - Lanche da manhã

iogurte grego	1 Unidade(s) (150g)
Banana	1 Unidade(s) média(s) (40g)

• Opções de substituição para iogurte grego:

iogurte proteico (14g de proteína) sabor morango - Natural Whey Verde Campo - 1 Unidade (250g)

• Opções de substituição para Banana:

Maçã Argentina - 1 Unidade(s) média(s) (130g) - **ou** - Pera - 1 Unidade(s) média(s) (110g) - **ou** - Uva - 90g



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

14:00 - Almoço

Arroz branco cozido	4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g)
Feijão carioca cozido	1 Colher servir cheia (35g)
Peito de frango sem pele grelhado	1 Filé(s) grande(s) (170g)
Salada de legumes cozidos	2 Colher servir cheia (110g)
Alface americana	0g
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)

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

Purê de batata baroa - 2 Colher servir cheia (120g) - **ou** - Macarrão ao sugo - 5 Colher(es) de sopa (150g)

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

Sobrecoxa de frango sem pele assada - 1 Unidade(s) (65g) - **ou** - Bisteca de porco grelhada - 1 Peçaço(s) médio(s) (70g) - **ou** - Atum em conserva em óleo - 5 Colher(es) de sopa cheia(s) (80g) - **ou** - Ovo de galinha cozido - 2 Unidade(s) média(s) (90g)

- **Opções de substituição para Salada de legumes cozidos:**

Beterraba cozida - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (40g) - **ou** - Cenoura crua - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (ralada) (34g) - **ou** - Vagem refogada - 2 Colher sopa cheia (70g) - **ou** - Brócolis refogado - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (45g)

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

Couve manteiga refogada - 1 Colher(es) de servir rasa(s) (30g) - **ou** - Rúcula - À vontade - **ou** - Agrião - À vontade



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

16:00 - Lanche

Café coado (suave)	80ml
Pão de forma integral	2 Fatia(s) (50g)
Queijo minas padrão	1 Fatia(s) média(s) (30g)
Morango	5 Unidade(s) média(s) (60g)

• Opções de substituição para Pão de forma integral:

Pão francês - 1 Unidade(s) (50g) - **ou** - Goma de tapioca - 3 Colher(es) de sopa rasa(s) (45g) - **ou** - Pão rap10 - 1 Unidade(s) (60g) - **ou** - Pão bisnaguinha - 2 Unidade(s) (40g)

• Opções de substituição para Queijo minas padrão:

Creme de ricota - 1 Colher(es) de sopa (20g)

• Opções de substituição para Morango:

Pera - 1 Unidade(s) média(s) (110g) - **ou** - Kiwi - 1 Unidade(s) (75g) - **ou** - Banana - 1 Unidade(s) média(s) (40g)



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

19:00 - Jantar

Peito de frango sem pele grelhado	1 Filé(s) grande(s) (170g)
Arroz branco cozido	4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g)
Salada de legumes cozidos no vapor com sal	2 Colher servir cheia (110g)
Vagem refogada	2 Colher sopa cheia (70g)
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)

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

Sobrecoxa de frango sem pele assada - 1 Unidade(s) (65g) - **ou** - Bisteca de porco grelhada - 1 Peça(s) médio(s) (70g) - **ou** - Atum em conserva em óleo - 5 Colher(es) de sopa cheia(s) (80g) - **ou** - Ovo de galinha cozido - 2 Unidade(s) média(s) (90g)

• Opções de substituição para Arroz branco cozido:

Macarrão cozido - 4 Colher(es) de sopa (120g) - **ou** - Purê de batata baroa - 3 Colher servir cheia (180g)

• Opções de substituição para Salada de legumes cozidos no vapor com sal:

Beterraba cozida - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (40g) - **ou** - Couve manteiga refogada - 3 Colher(es) de servir rasa(s) (90g) - **ou** - Cenoura cozida - 1 Colher(es) de arroz cheia(s) (picada) (40g) - **ou** - Brócolis refogado - 5 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (75g)

• Opções de substituição para Vagem refogada:

Pepino - 3 Colher(es) de sopa picado (87g) - **ou** - Chuchu cozido - 3 Colher(es) de sopa (picado) (60g)



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

19:00 - Jantar - Opção

Goma de tapioca	3 Colher(es) de sopa rasa(s) (45g)
Ovo de galinha	2 Unidade(s) (100g)
Frango desfiado	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (40g)
Tomate cereja	À vontade
Rúcula (pinchão)	À vontade

Observações:

Crepioca recheada com frango



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

Agrião	Alface americana	Arroz branco
Atum em conserva em óleo	Azeite de oliva extravirgem	Banana
Beterraba cozida	Bisteca de porco grelhada	Brócolis refogado
Café coado (suave)	Cenoura cozida	Cenoura crua
Chuchu	Couve manteiga refogada	Crema de ricota
Feijão carioca cozido	Frango desfiado	Goma de tapioca
Iogurte grego	Iogurte proteico (14g de proteína) sabor morango - Natural Whey Verde Campo	Kiwi
Macarrão	Macarrão ao sugo	Maçã Argentina
Morango	Ovo de galinha	Ovo de galinha cozido
Peito de frango sem pele grelhado	Pepino	Pera
Purê de batata baroa	Pão bisnaguinha	Pão de forma
Pão de forma integral	Pão francês	Pão sírio
Queijo minas padrão	Rúcula	Salada de legumes cozidos no vapor com sal
Semente de chia	Sobrecoxa de frango sem pele	Tomate cereja
Uva	Vagem refogada	