

Plano alimentar

Planejamento alimentar

07:00 - Desjejum

OMEGAFOR PLUS®	1 cápsula (2g)
Coenzima Q10 60 cápsulas NAIK	1 cápsula (1g)
Spirulina	1 cápsula(s) (0.5g)

07:30 - Café-da-manhã

Aveia em flocos	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g)
Morango	10 Unidade(s) média(s) (120g)
Banana	1 Unidade(s) média(s) (40g)
Whey protein	1 Medidor(es) (30g)
Creatina	4g

• Opções de substituição para Morango:

Amora - 10 Unidade(s) (40g) - **ou** - Mirtilo - 10 Unidade(s) (15g) - **ou** - Mamão - 85g

13:00 - Almoço

Maminha grelhada	1 Filé(s) médio(s) (110g)
Arroz branco cozido	150g
Feijão carioca cozido	1 Concha rasa (80g)
Couve manteiga refogada	À vontade
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)
Chocolate ao leite	20g

• Opções de substituição para Maminha grelhada:

Peito de frango sem pele grelhado - 110g - **ou** - Tilápia grelhada - 170g - **ou** - Sobrecoxa de frango sem pele assada - 90g - **ou** - Capa de contrafilé sem gordura grelhada - 1 Bife(s) médio(s) (110g)

• Opções de substituição para Arroz branco cozido:

Purê de batata baroa - 220g - **ou** - Batata doce assada - 150g - **ou** - Macarrão cozido - 200g

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

Feijão preto cozido - 1 Concha rasa (80g)

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

Espinafre refogado - 3 Colher sopa cheia (75g) - **ou** - Brócolis refogado - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (15g) - **ou** - Escarola refogada - 1 Colher(es) de sopa (picada) (25g) - **ou** - Salada de grãos de soja, tomate e agrião - 1 Porção (127g) - **ou** - Salada de legumes cozidos no vapor com sal - 1 Colher servir cheia (55g)

17:00 - Lanche

Whey protein	1 Medidor(es) (30g)
Iogurte natural	1 Unidade(s) (100g)
Aveia em flocos	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (15g)
Banana	1 Unidade(s) média(s) (40g)
Morango	10 Unidade(s) média(s) (120g)

• **Opções de substituição para Morango:**

Uva Rubi - 70g - **ou** - Mirtilo congelado - 5 Colher(es) de sopa (50g)

Observações:

Mingau de aveia com os ingredientes da refeição

19:30 - Jantar

Pão de forma	2 Fatia(s) (50g)
Creme de ricota	2 Colher(es) de sopa (40g)
Atum em pedaços ao natural light (Coqueiro)	1 Lata(s) (170g)
Pepino	2 Colher(es) de sopa picado (58g)
Tomate cereja	4 Unidade(s) (40g)
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)
Abacaxi	1 Fatia(s) média(s) (75g)

• **Opções de substituição para Pão de forma:**

Rap10 - 1 Unidade(s) (60g) - **ou** - Crepioca - 1 Unidade(s) (100g) - **ou** - Goma de tapioca - 3 Colher(es) de sopa rasa(s) (45g)

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

Coalhada seca - 4 Colher(es) de sopa (60g) - **ou** - Homus - 50g

• **Opções de substituição para Atum em pedaços ao natural light (Coqueiro):**

Frango desfiado - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (80g) - **ou** - Carne moída refogada - 45g

• **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)

• **Opções de substituição para Abacaxi:**

Mamão - 110g

Observações:

-

22:00 - Ceia - Opção

Whey protein isolado	1 Medidor(es) (30g)
Iogurte natural	1 Unidade(s) (100g)
Creatina	3g

22:00 - Ceia

Banana	1 Unidade(s) pequena(s) (30g)
Leite de vaca desnatado em pó	2 Colher sopa rasa (16g)
Creatina	3g

• **Opções de substituição para Banana:**

Mamão - 80g - **ou** - Abacate - 45g