



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

Pão de forma	2 Fatia(s) (50g)
Ovo de galinha	2 Unidade(s) média(s) (90g)
Creatina	3g
Suco de laranja Pera	1 Copo americano pequeno (165ml)

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

Goma de tapioca - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (60g) - **ou** - Pão caseiro - 1 Fatia(s) (50g) - **ou** - Pão Rap10 - 1 Unidade(s) (60g)

• **Opções de substituição para Ovo de galinha:**

Polenguinho light (Polenghi) - 1 Unidade(s) (20g) - **ou** - Creme de ricota - 1 Colher(es) de sopa (20g)

Lanche da manhã

Whey protein isolado	1 Medidor(es) (30g)
Banana	1 Unidade(s) média(s) (40g)
Aveia em flocos	30g

• **Opções de substituição para Banana:**

Pera - 1 Unidade(s) média(s) (110g) - **ou** - Morango - 10 Unidade(s) média(s) (120g)



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

12:00 - Almoço

Arroz branco cozido	200g
Feijão carioca cozido	1 Colher servir cheia (35g)
Peito de frango sem pele grelhado	1 Filé(s) grande(s) (170g)
Legumes cozidos no vapor	2 Colher servir cheia (110g)
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)

• Opções de substituição para Arroz branco cozido:

Macarrão a carbonara - 2 Colher servir cheia (100g) - **ou** - Macarrão ao sugo - 2 Escumadeira(s) média(s) rasa(s) (140g) - **ou** - Quinoa cozida - 6 Colher sopa cheia (120g) - **ou** - Batata inglesa assada - 1 Colher(es) servir cheia(s) (60g)

• Opções de substituição para Feijão carioca cozido:

Grão de bico cozido - 1 Colher(es) de sopa (24g)

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

Filé de salmão com pele grelhado - 1 Filé(s) médio(s) (120g) - **ou** - Medalhão de filé mignon grelhado - 1 Unidade(s) (80g) - **ou** - Miolo de alcatra (baby beef) grelhada/assada com molho roti - 1 Pedaco/ Unidade/ Fatia (M) (110g)

• Opções de substituição para Legumes cozidos no vapor:

Salada de folhas com muçarela de búfala, palmito e cogumelos - 1 Porção (75g) - **ou** - Salada alface lisa, alface roxa e rúcula - 1 Porção Média (40g) - **ou** - Salada caesar - 1 Porção Média (90g)

15:00 - Lanche da tarde

logurte natural desnatado	1 Unidade(s) (100g)
Whey protein concentrado	1 Medidor(es) (30g)
Banana	1 Unidade(s) média(s) (40g)

• Opções de substituição para Banana:

Mamão - 50g - **ou** - Morango - 6 Unidade(s) média(s) (72g)



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

20:00 - Jantar

Peito de frango sem pele grelhado	1 Filé(s) grande(s) (170g)
Purê de batata baroa	4 Colher(es) de sopa cheia(s) (140g)
Salada de legumes cozidos no vapor com sal	2 Colher servir cheia (110g)
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)
Alface crespa	À vontade
Rúcula (pinchão)	À vontade
Tomate cereja	À vontade

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

Sobrecoxa de frango sem pele assada - 1 Unidade(s) (65g) - **ou** - Ovo de galinha cozido - 2 Unidade(s) média(s) (90g) - **ou** - Carne (alcatra, contrafilé, coxão mole, filé mignon, lagarto, patinho) cozida/grelhada/assada com molho de tomate e sal - 1 Pedaco/ Unidade/ Fatia (M) (110g)

• **Opções de substituição para Purê de batata baroa:**

Batata inglesa assada - 1 Colher(es) servir cheia(s) (60g) - **ou** - Quinoa cozida - 3 Colher sopa cheia (60g)

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

Beterraba cozida - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (40g)



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

Alface crespa	Arroz branco	Aveia em flocos
Azeite de oliva extravirgem	Banana	Batata inglesa assada
Beterraba cozida	Carne (alcatra, contrafilé, coxão mole, filé mignon, lagarto, patinho) cozida/grelhada/assada com molho de tomate e sal	Creatina (MHP)
Creme de ricota	Feijão carioca cozido	Filé de salmão com pele grelhado
Goma de tapioca	Grão de bico	logurte natural desnatado
Macarrão a carbonara	Macarrão ao sugo	Mamão
Medalhão de filé mignon	Miolo de alcatra (baby beef) grelhada/assada com molho roti	Morango
Ovo de galinha cozido	Peito de frango sem pele grelhado	Pera
Polenguinho light (Polenghi)	Purê de batata baroa	Pão caseiro
Pão de forma	Pão sírio	Quinoa cozida
Rúcula	Salada alface lisa, alface roxa, rúcula e sal	Salada caesar
Salada de folhas com muçarela de búfala, palmito e cogumelos	Salada de legumes cozidos no vapor com sal	Sobrecoxa de frango sem pele
Suco de laranja Pera	Tomate cereja	Whey protein concentrado
Whey protein isolado		



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

Salada de folhas com muçarela de búfala, palmito e cogumelos

Receita culinária

Rendimento: 5 porção(ões).

Ingredientes:

Alface americana - 1 Folha grande (15g)
Alface roxa - 1 Folha grande (15g)
Rúcula - 2 Folhas (12g)
Cogumelo Shiitake - 5 Colheres de sopa rasas (100g)
Queijo muçarela de búfala - 5 Fatias pequenas (100g)
Palmito em conserva (picado) - 4 Colheres de sopa (60g)
Azeite de oliva extravirgem - 5 Colheres de sopa (40ml)
Molho de mostarda - 1 Colher sopa cheia (20g)
Vinagre balsâmico - 1 Colher sopa cheia (15g)

Forma de preparo:

- 1) Lave os cogumelos, escorra-os e corte-os.
- 2) Aqueça o azeite e refogue-os levemente.
- 3) Retire-os e deixe esfriar o azeite.
- 4) Adicione o vinagre e a mostarda.
- 5) Misture e separe o molho preparado.
- 6) Corte o palmito e a muçarela de búfala.
- 7) Monte a salada com o alface e a rúcula, adicione o palmito, a muçarela e os cogumelos.
- 8) Tempere com o molho preparado.



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

Salada de salmão com molho de iogurte

Receita culinária

Rendimento: 2 porção(ões).

Ingredientes:

Alface - 2 Folhas médias (20g)
Agrião - 1 Ramo médio (5g)
Salmão defumado - 1 Filé pequeno (100g)
Iogurte natural - 1 Copo pequeno (165g)
Suco de limão - 1 Unidade pequena (30g)
Azeite de oliva extravirgem - 2 Colheres de sopa (16ml)
Salsinha - 1 Colher de sopa cheia (4g)
Hortelã - 1 Colher de café cheia (4g)
Pimenta do reino em pó - 1 Colher de café (1g)

Forma de preparo:

- 1) Arrume as folhas verdes em uma saladeira ou pratos individuais, e coloque sobre elas o salmão cortado em tiras.
- 2) Misture o restante dos ingredientes em uma tigela para fazer o molho.
- 3) Regue as folhas, o salmão e sirva.



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

Salada de grãos de soja, tomate e agrião

Receita culinária

Rendimento: 4 porção(ões).

Ingredientes:

Grão de soja cozido - 4 Conchas (228g)
Tomate (cortado em pedaços) - 2 Unidades médias (200g)
Cebola (cortada em tiras finas) - 1/2 Unidade média (35g)
Agrião - 1/2 Ramo médio (2.5g)
Azeite de oliva extravirgem - 1 Colher de sopa (8ml)
Suco de limão - 1 Unidade pequena (30g)
Mel - 1 Colher chá rasa (3g)

Forma de preparo:

- 1) Deixar a soja de molho da noite para o dia.
- 2) Em panela de pressão, cozinhar a soja em água cobrindo os grãos, por 20 minutos em fogo baixo.
- 3) Escorrer, esfriar e amassar os grãos levemente com as mãos para retirar as cascas.
- 4) Colocar os grãos em um recipiente.
- 5) Adicionar os tomates, a cebola e o agrião.
- 6) Preparar o molho misturando bem o azeite, o suco do limão e o mel.
- 7) Derramar o molho sobre a salada, e servir em seguida.



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

Salada de nozes e morango

Receita culinária

Rendimento: 4 porção(ões).

Ingredientes:

Alface - 4 Folhas grandes (60g)
Folha de espinafre - 4 Pegadores (100g)
Morango (picado) - 1 Xícara de chá (144g)
Abacate (em cubos) - 1 Unidade pequena (370g)
Noz (picada) - 3 Punhados (90g)
Queijo minas tipo parmesão (em cubos) - 4 Colheres de sopa cheias (60g)

Forma de preparo:

- 1) Lave e desinfete o alface, espinafre e morangos;
- 2) Combine-os em uma tigela;
- 3) Coloque a alface e o espinafre primeiro para ser a base do restante dos ingredientes, coloque os morangos espalhados, o abacate, o queijo, e finalmente as nozes;
- 4) Tempere ao seu gosto!