



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

Plano alimentar - Perda de Gordura/%BF

Planejamento alimentar

07:30 - Café-da-manhã

Chá gelado	1 Xícara(s) de chá (200ml)
Pão de forma integral	2 Fatia(s) (50g)
Queijo minas frescal	1 Fatia(s) média(s) (30g)
Mamão papaia	80g

- **Opções de substituição para Chá gelado:**

Café coado - 1 Xícara chá (200ml) - **ou** - Kombucha - 1 Copo(s) duplo(s) cheio(s) (240g)

- **Opções de substituição para Pão de forma integral:**

Goma de tapioca - 2 Colher(es) de sopa rasa(s) (30g)

- **Opções de substituição para Queijo minas frescal:**

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

- **Opções de substituição para Mamão papaia:**

Banana - 1 Unidade(s) grande(s) (55g) - **ou** - Uva - 1 Cacho(s) pequeno(s) (170g) - **ou** - Maçã Fuji - 1 Unidade(s) pequena(s) (140g)



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

12:00 - Almoço

Patinho grelhado	1 Filé(s) médio(s) (110g)
Batata inglesa assada	1 Colher servir cheia (60g)
Brócolis cozido	À vontade
Alface	À vontade
Tomate	À vontade
Abobrinha italiana (abobrinha, abobrinha verde)	À vontade
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)

• Opções de substituição para Patinho grelhado:

Filé de salmão sem pele assado/grelhado - 1 Filé(s) médio(s) (120g) - **ou** - Sobrecoxa de frango assada - 1 Unidade(s) grande(s) (95g) - **ou** - Peito de frango sem pele grelhado - 145g

• Opções de substituição para Batata inglesa assada:

Arroz branco cozido - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g) - **ou** - Mandioca cozida assada - 45g - **ou** - Batata doce assada - 40g - **ou** - Macarrão cozido - 50g

• Opções de substituição para Brócolis cozido:

Couve-flor cozida - À vontade

• Opções de substituição para Alface:

Rúcula - 3 Pegador(es) (24g) - **ou** - Agrião - 4 Ramo(s) médio(s) (20g) - **ou** - Alface americana - 6 Folha(s) média(s) (60g)

• Opções de substituição para Tomate:

Molho vinagrete - 1 Colher servir cheia (65g) - **ou** - Pepino - 1 Unidade(s) média(s) (100g)

• Opções de substituição para Abobrinha italiana (abobrinha, abobrinha verde):

Berinjela - À vontade - **ou** - Acelga refogada - À vontade - **ou** - Repolho branco refogado - À vontade



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

15:00 - Lanche

Pão de forma	2 Fatia(s) (50g)
Creme de ricota	1 Colher(es) de sopa (20g)
Frango desfiado	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (60g)

• Opções de substituição para Creme de ricota:

Ricota light - 30g - **ou** - Cream cheese light - 20g

• Opções de substituição para Frango desfiado:

Patê de atum - 40g

Observações:

Marcas de Whey:

Dux Nutrition
Athletica Nutriron
Nutralta
Mais MU
Growth



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

19:00 - Jantar

Filé de frango grelhado	130g
Purê de batata baroa	110g
Abobrinha italiana cozida sem sal	À vontade
Couve manteiga refogada	À vontade
Tomate cereja	À vontade
Vagem cozida	À vontade

• Opções de substituição para Filé de frango grelhado:

Patinho grelhado - 100g - **ou** - Acém moído refogado - 110g - **ou** - Filé de salmão com pele grelhado - 100g - **ou** - Sobrecoxa de frango assada - 1 Unidade(s) grande(s) (95g) - **ou** - Estrogonofe de frango - 1 Concha cheia (100g)

• Opções de substituição para Purê de batata baroa:

Batata doce cozida - 75g - **ou** - Mandioca cozida - 60g - **ou** - Arroz branco cozido - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g)

• Opções de substituição para Abobrinha italiana cozida sem sal:

Cenoura cozida - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (50g) - **ou** - Berinjela cozida - À vontade - **ou** - Couve-flor cozida - À vontade

• Opções de substituição para Couve manteiga refogada:

Repolho roxo refogado - À vontade - **ou** - Escarola refogada - À vontade

• Opções de substituição para Tomate cereja:

Beterraba cozida - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (40g) - **ou** - Pepino - À vontade - **ou** - Tomate - À vontade

• Opções de substituição para Vagem cozida:

Chuchu cozido - 2 Colher servir cheia (90g)



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

15:00 - Ceia

Barra de Proteína Bold

1 Barra(s) (50g)

Observações:

Marcas de Whey:

Dux Nutrition
Athletica Nutriron
Nutrata
Mais MU
Growth



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 - Perda de Gordura/%BF

Abobrinha italiana	Abobrinha italiana cozida sem sal	Acelga refogada sem sal
Acém moído refogado	Agrião	Alface
Alface americana	Arroz branco cozido	Azeite de oliva extravirgem
Banana	Barra de Proteína Bold	Batata doce assada
Batata doce cozida	Batata inglesa assada	Berinjela
Berinjela cozida	Beterraba cozida	Brócolis cozido
Café coado (suave)	Cenoura cozida	Chuchu cozido
Chá verde	Couve flor	Couve manteiga
Cream cheese light	Creme de ricota	Escarola
Estrogonofe de frango	Filé de frango	Filé de salmão com pele grelhado
Filé de salmão sem pele assado/grelhado com sal	Frango desfiado	Goma de tapioca
Kombucha	Macarrão cozido	Mamão papaia
Mandioca cozida	Mandioca cozida assada	Maçã Fuji
Molho vinagrete	Ovo de galinha mexido com margarina	Patinho grelhado
Patê	Peito de frango sem pele grelhado	Pepino
Purê de batata baroa	Pão de forma	Pão de forma integral
Queijo minas frescal	Repolho branco refogado	Repolho roxo refogado
Ricota light	Rúcula	Sobrecoxa de frango assada
Tomate	Tomate cereja	Uva
Vagem		