



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

## Dias de - Musculação/Natação

### Planejamento alimentar

#### Café-da-manhã

Torrada original Magic Toast (Marilan)	4 Unidade(s) (16g)
Creatina	3g
Geleia sem açúcar	1 Colher sobremesa rasa (11g)

• **Opções de substituição para Torrada original Magic Toast (Marilan):**

Pão de forma - 1 Fatia(s) (25g) - **ou** - Goma de tapioca - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (40g)

• **Opções de substituição para Geleia sem açúcar:**

Pasta de amendoim - 10g

**Observações:**

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

#### Lanche da manhã

Leite de aveia A tal da Castanha	1 copo (200ml)
Banana	1 Unidade(s) média(s) (40g)
Proteína Vegana	1 Dosador(es) (34g)

• **Opções de substituição para Banana:**

Morango - 10 Unidade(s) média(s) (120g) - **ou** - Mamão - 1 Fatia(s) média(s) (170g)



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	90g
Feijão carioca cozido	1 Colher servir cheia (35g)
Peito de frango sem pele grelhado	110g
Salada de legumes cozidos no vapor com sal	1 Colher servir cheia (55g)
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)

### • Opções de substituição para Arroz branco cozido:

Macarrão cozido - 4 Colher(es) de sopa (120g) - **ou** - Purê de batata baroa - 2 Colher servir cheia (120g)

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

Sobrecoxa de frango sem pele assada - 90g - **ou** - Merluza assada/grelhada com sal - 1 Filé(s) médio(s) (120g) - **ou** - Filé de salmão com pele grelhado - 1 Filé(s) médio(s) (120g) - **ou** - Miolo de alcatra grelhada/assada com sal - 90g

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

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

## 15:00 - Lanche da tarde (Opcional)

Pão de forma	2 Fatia(s) (50g)
Ovo de galinha frito	2 Unidade(s) média(s) (100g)

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

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



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

## 20:00 - Jantar

Batata inglesa assada	1 Colher(es) servir cheia(s) (60g)
Peito de frango sem pele grelhado	1 Filé(s) grande(s) (170g)
Salada de legumes cozidos no vapor com sal	2 Colher servir cheia (110g)
Alface americana	À vontade
Repolho roxo	À vontade
Tomate cereja	À vontade
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)

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

Ovo de galinha cozido - 2 Unidade(s) média(s) (90g) - **ou** - Filé de salmão com pele grelhado - 1 Filé(s) médio(s) (120g) - **ou** - Merluza assada/grelhada com sal - 1 Filé(s) médio(s) (120g) - **ou** - Atum assado/grelhado - 1 Filé(s) médio(s) (100g) - **ou** - Sashimi de salmão - 10 Unidade(s) (150g)

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

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

## Para os dias que for correr no primeiro horário do dia seguinte

Macarrão ao sugo	270g
------------------	------

### • Opções de substituição para Macarrão ao sugo:

Macarrão ao molho bolonhesa - 235g - **ou** - Pizza Marguerita - 2 Fatia(s) média(s) (180g) - **ou** - Pizza vegetariana - 2 Pedaco/ Unidade/ Fatia (M) (180g)



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

## Lista de compras

Dias de - Musculação/Natação

Alface americana	Arroz branco	Atum assado/grelhado
Azeite de oliva extravirgem	Banana	Batata inglesa assada
Beterraba cozida	Creatina (MHP)	Feijão carioca cozido
Filé de salmão com pele grelhado	Geleia sem açúcar	Goma de tapioca
Leite de aveia A tal da Castanha	Macarrão	Macarrão ao molho bolonhesa com sal
Macarrão ao sugo	Mamão	Merluza assada/grelhada com sal
Miolo de alcatra grelhada/assada com sal	Morango	Ovo de galinha cozido
Ovo de galinha frito	Pasta de amendoim	Peito de frango sem pele grelhado
Pizza Marguerita	Pizza vegetariana	Proteína Vegana Isolada de arroz e ervilha,- Vanilla Chai (True Source)
Purê de batata baroa	Pão de forma	Pão francês
Repolho	Salada de legumes cozidos no vapor com sal	Sashimi de salmão
Sobrecoxa de frango sem pele	Tomate cereja	Torrada original Magic Toast (Marilan)