



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

#### 07:30 - Café-da-manhã

|                       |                            |
|-----------------------|----------------------------|
| Café com leite        | 1 Xícara chá (200ml)       |
| Pão de forma integral | 2 Fatia(s) (50g)           |
| Queijo minas frescal  | 1 Fatia(s) média(s) (30g)  |
| Mamão papaia          | 1 Fatia(s) média(s) (170g) |

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

Goma de tapioca - 50g - **ou** - Pão artesano (Pullman) - 1 Fatia(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

## 15:00 - Lanche da manhã

|                 |                     |
|-----------------|---------------------|
| Melão           | 130g                |
| logurte natural | 1 Unidade(s) (100g) |

### • Opções de substituição para Melão:

Mamão - 90g

### Observações:

Marcas de Whey:

Dux Nutrition  
Athletica Nutririon  
Nutraata  
Mais MU  
Growth

## 12:00 - Almoço - Liv Up

|   |                |
|---|----------------|
| COXA DE FRANGO DESOSSADA, MIX DE RAÍZES E EDAMAME | 1 unidade (1g) |
|---|----------------|

### • Opções de substituição para COXA DE FRANGO DESOSSADA, MIX DE RAÍZES E EDAMAME:

FRANGO ASSADO, ARROZ INTEGRAL E PURÊ DE ABÓBORA - 1 unidade (1g) - **ou** - ESCONDIDINHO DE FRANGO C/ PURÊ DE BATATA DOCE - 1 unidade (1g) - **ou** - CARNE DE PANELA COM ARROZ DE BRÓCOLIS - 1 unidade (1g)



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

## 15:00 - Lanche

|                                     |                                     |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Patê de frango desfiado             | 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (40g) |
| Creme de ricota                     | 1 Colher(es) de sopa (20g)          |
| Torrada light Magic Toast (Marilan) | 5 Unidade(s) (15g)                  |

### Observações:

Marcas de Whey:

Dux Nutrition  
Athletica Nutriron  
Nutra  
Mais MU  
Growth

## 15:00 - Lanche - Opção

|                      |                             |
|----------------------|-----------------------------|
| Whey protein isolado | 1 Medidor(es) (30g)         |
| Banana               | 1 Unidade(s) média(s) (40g) |

### Observações:

Marcas de Whey:

Dux Nutrition  
Athletica Nutriron  
Nutra  
Mais MU  
Growth



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

## 01:29 - Jantar - Liv Up

|                                       |                |
|---------------------------------------|----------------|
| CARNE DE PANELA COM ARROZ DE BRÓCOLIS | 1 unidade (1g) |
|---------------------------------------|----------------|

• **Opções de substituição para CARNE DE PANELA COM ARROZ DE BRÓCOLIS:**

COXA DE FRANGO DESOSSADA, MIX DE RAÍZES E EDAMAME - 1 unidade (1g) - **ou** - FRANGO ASSADO, ARROZ INTEGRAL E PURÊ DE ABÓBORA - 1 unidade (1g) - **ou** - ESCONDIDINHO DE FRANGO C/ PURÊ DE BATATA DOCE - 1 unidade (1g)

## 22:00 - Ceia

|                      |                             |
|----------------------|-----------------------------|
| iogurte integral     | 1 Unidade(s) (100g)         |
| Kiwi                 | 1 Unidade(s) média(s) (76g) |
| Whey protein isolado | 1 Medidor(es) (30g)         |

• **Opções de substituição para Kiwi:**

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

## Lista de compras

### Plano alimentar

|                                  |                                     |  |
|----------------------------------|-------------------------------------|--|
| Aveia em flocos                  | Banana                              | Café com leite                                   |
| Escondidinho de bacalhau com sal | Escondidinho de camarão             | Escondidinho de carne bovina                     |
| Escondidinho de frango           | Goma de tapioca                     | Iogurte integral                                 |
| Kiwi                             | Mamão papaia                        | Maçã Fuji  |
| Morango                          | Ovo de galinha mexido com margarina | Pão artesano (Pullman)                           |
| Pão de forma integral            | Queijo minas frescal                | Salada de frutas - laranja, banana, maçã e mamão |
| Uva                              | Whey protein isolado                |  |