



## Dieta para perda de peso

### Planejamento alimentar

#### 06:30 - Pré treino

| Opção principal  | Opção de substituição   |
|--|---|
| Morango - 10 Unidade(s) (200g)                                 | Manga Palmer - 0.5 Unidade(s) média(s) (70g)                          |
|  | Polpa de fruta congelada - 1 Polpa(s) (130g)                          |
|  | Mamão papaia - 0.5 Unidade(s) pequena(s) (135g)                       |
| Leite Semi desnatado - 1 Copo(s) americano(s) duplo(s) (240ml) | Leite Semi desnatado em pó - 1 Colher(es) de sopa (25g)               |
|  | Leite de vaca desnatado UHT - 1 Copo(s) americano(s) duplo(s) (240ml) |
|  | Leite de Soja - 1 Copo(s) americano(s) duplo(s) (240ml)               |
| Whey protein concentrado - 1 Porção(ões) (34g)                 | Whey protein isolado e concentrado - 1 Porção(ões) (32g)              |
|  | Whey drink líquido - 1 Porção(ões) (360ml)                            |
|  | Whey protein concentrado, isolado e hidrolisado - 1 Porção(ões) (34g) |

#### 09:00 - Café da manhã

| Opção principal  | Opção de substituição  |
|--|--|
| Café - 1 Xícara(s) de café (80ml)                              |  |
| Peito de frango desfiado - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (50g) | Patê de atum ou frango - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (60g) |
|  | Carne desfiada - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (50g)         |
|  | Presunto ou Peito de peru - 5 Fatia(s) média(s) (100g)       |
| Salada de Frutas - 2 Xícara(s) de chá (200g)                   | Melão - 2 Fatia(s) grande(s) (230g)                          |
|  | Abacaxi - 2 Fatia(s) pequena(s) (150g)                       |
|  | Kiwi - 2 Unidade(s) pequena(s) (130g)                        |
| Aveia em flocos - 3 Colher(es) de sopa rasa(s) (21g)           | Pão tipo folha/rap - 1 Unidade(s) média(s) (40g)             |
|  | Pão de forma integral - 1 Fatia(s) (25g)                     |
|  | Torrada integral - 2 Unidade(s) (20g)                        |



## 13:00 - Almoço

| Opção principal   | Opção de substituição  |
|---|--|
| Salada de folhas (alface lisa, roxa e rúcula) - 1 Porção(ões) (50g) | Repolho refogado - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (40g)               |
|   | Rúcula - 8 Folha(s) (48g)  |
|   | Acelga - 2 Folha(s) grande(s) (40g)                                  |
| Berinjela cozida - 1 Colher(es) de arroz cheia(s) (75g)             | Beterraba crua - 2 Colher(es) de sopa rasa(s) (32g)                  |
|   | Cenoura cozida - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g)                 |
|   | Brócolis cozido - 2 Ramo(s) médio(s) (120g)                          |
| Filé de tilápia cozido - 3 Filé(s) médio(s) (180g)                  | Filé de frango grelhado - 3 Bife(s) pequeno(s) (150g)                |
|   | Contra filé com gordura grelhado - 3 Bife(s) pequeno(s) (150g)       |
|   | Sobrecoxa de frango com pele assada - 3 Unidade(s) pequena(s) (150g) |
| Arroz branco cozido - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g)          | Quinoa cozida - 8 Colher(es) de sopa cheia(s) (160g)                 |
|   | Macarrão cozido - 4 Colher(es) de arroz rasa(s) (100g)               |
|   | Mandioca/Aipim cozido - 4 Colher(es) de sopa rasa(s) (100g)          |
| Feijão carioca - 3 Concha(s) pequena(s) cheia(s) (195g)             | Feijão preto cozido - 3 Concha(s) pequena(s) cheia(s) (195g)         |
|   | Ervilha em vagem cozida - 9 Colher(es) de sopa cheia(s) (270g)       |
|   | Grão de Bico, cozido - 3 Colher(es) de arroz cheia(s) (135g)         |

## 17:00 - Lanche da tarde

| Opção principal   | Opção de substituição                                   |
|---|---|
| Granola - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (22g)               | Farelo de aveia - 3 Colher(es) de sopa rasa(s) (30g)    |
|   | Cereal sem açúcar - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (22g) |
|   | Barra de cereal / proteína - 1 Unidade(s) (25g)         |
| Iogurte proteico - 1 Copo(s) americano(s) pequeno(s) (165g) | Iogurte grego proteico - 1 Unidade(s) (100g)            |
|   | Coalhada Natural - 6 Colher(es) de sopa cheia(s) (180g) |
|   | Queijo minas frescal - 2 Fatia(s) pequena(s) (40g)      |



## 20:00 - Jantar

| Opção principal  | Opção de substituição  |
|--|--|
| Alface, crespa/lisa/americana - 4 Folha(s) média(s) (40g)      | Alface roxa - 4 Folha(s) média(s) (40g)                                |
|  | Acelga - 2 Folha(s) grande(s) (40g)                                    |
|  | Repolho refogado - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (40g)                 |
| Brócolis cozido - 2 Ramo(s) médio(s) (120g)                    | Berinjela cozida - 1 Colher(es) de arroz cheia(s) (75g)                |
|  | Abóbora moranga cozida - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (110g) |
|  | Cenoura cozida - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g)                   |
| Filé de frango grelhado - 3 Bife(s) pequeno(s) (150g)          | Alcatra, sem gordura, grelhada - 1.5 Bife(s) médio(s) (150g)           |
|  | Contra filé, sem gordura, grelhado - 3 Bife(s) pequeno(s) (120g)       |
|  | Pernil de porco assado/grelhado - 3 Bife(s) pequeno(s) (150g)          |
| Arroz integral cozido - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g)    | Batata inglesa cozida - 6 Colher(es) de sopa cheia(s) (180g)           |
|  | Macarrão cozido - 3 Colher(es) de arroz rasa(s) (75g)                  |
|  | Mandioca/Aipim cozido - 3 Colher(es) de sopa rasa(s) (75g)             |
| Feijão carioca cozido - 3 Concha(s) pequena(s) cheia(s) (195g) | Feijão preto cozido - 3 Concha(s) pequena(s) cheia(s) (195g)           |
|  | Lentilha Rosa cozida - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g)             |
|  | Feijão branco cozido - 3 Colher(es) de arroz cheia(s) (105g)           |



## Lista de compras

Dieta para perda de peso

|  |                              |                                      |
|--|------------------------------|--------------------------------------|
| Abacaxi                                  | Abóbora moranga              | Acelga                               |
| Alcatra sem gordura                      | Alface crespa/lisa/americana | Alface roxa                          |
| Amora preta crua                         | Arroz branco                 | Arroz integral                       |
| Atum em óleo                             | Aveia em flocos              | Barra de cereal                      |
| Batata inglesa                           | Berinjela                    | Beterraba                            |
| Brócolis                                 | Café                         | Carne seca                           |
| Cenoura                                  | Coalhada Natural             | Contra-filé com gordura              |
| Contra-filé sem gordura                  | Ervilha em vagem             | Farelo de aveia                      |
| Feijão Branco                            | Feijão carioca               | Feijão preto                         |
| Filé de frango                           | Filé de tilápia              | Granola                              |
| Granola Caseira                          | Grão de Bico                 | Iogurte grego desnatado              |
| Iogurte natural enriquecido com proteína | Kiwi                         | Leite Semi desnatado                 |
| Leite Semi desnatado em pó               | Leite de Soja                | Leite de vaca desnatado UHT          |
| Lentilha Rosa                            | Macarrão                     | Mamão papaia                         |
| Mandioca/Aipim                           | Manga Palmer                 | Melão                                |
| Morango                                  | Peito de frango              | Pernil de porco                      |
| Polpa de Cupuaçu congelada               | Presunto sem capa de gordura | Pão de forma integral                |
| Pão tipo folha/rap                       | Queijo minas frescal         | Quinoa                               |
| Repolho                                  | Rúcula                       | Salada de folhas                     |
| Sobrecoxa de frango                      | Torrada integral             | Whey Drink (whey líquido)            |
| Whey protein (concentrado e Isolado)     | Whey protein (concentrado)   | Whey protein (isolado e concentrado) |