



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

Plano alimentar - Performance

Planejamento alimentar

Café-da-manhã

Ovo de galinha	2 Unidade(s) média(s) (90g)
Pão de forma	2 Fatia(s) (50g)
Creme de ricota	1 Colher(es) de sopa (20g)
Mamão papaia	80g

• **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 Creme de ricota:**

Queijo muçarela - 1 Fatia(s) média(s) (20g)

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

Melão - 120g

Pós treino

Banana	1 Unidade(s) média(s) (40g)
Whey protein isolado	1 Medidor(es) (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 Concha rasa (80g)
Peito de frango sem pele grelhado	1 Filé(s) grande(s) (170g)
Salada de legumes cozidos no vapor	150g
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:**

Merluza assada/grelhada com sal - 130g - **ou** - Salmão sem pele grelhado - 90g - **ou** - Carne (alcatra, contrafilé, coxão mole, filé mignon, lagarto, patinho) cozida/grelhada/assada com molho de tomate e sal - 100g

- **Opções de substituição para Salada de legumes cozidos no vapor:**

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

12:00 - Almoço - Opção

Batata inglesa sauté	200g
Salmão sem pele grelhado	90g
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)
Salada de folhas com muçarela de búfala, palmito e cogumelos	À vontade

- **Opções de substituição para Batata inglesa sauté:**

Arroz branco cozido - 200g - **ou** - Purê de batata baroa - 155g

- **Opções de substituição para Salmão sem pele grelhado:**

Peito de frango sem pele grelhado - 1 Filé(s) grande(s) (170g) - **ou** - Merluza assada/grelhada com sal - 130g - **ou** - Carne (alcatra, contrafilé, coxão mole, filé mignon, lagarto, patinho) cozida/grelhada/assada com molho de tomate e sal - 100g

- **Opções de substituição para Salada de folhas com muçarela de búfala, palmito e cogumelos:**

Salada alface lisa, alface roxa, rúcula e sal - 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 da tarde

Ovo de galinha mexido/frito	2 Unidade(s) média(s) (100g)
Pão francês	1 Unidade(s) (50g)
Creme de ricota	1 Colher(es) de sopa (20g)
Pera	1 Unidade(s) média(s) (110g)

- **Opções de substituição para Pão francês:**

Pão ciabatta - 1 Unidade(s) (70g)

- **Opções de substituição para Creme de ricota:**

Queijo muçarela - 1 Fatia(s) média(s) (20g)

- **Opções de substituição para Pera:**

Banana - Unidade(s) média(s) (0g) - **ou** - Maçã Argentina - 1 Unidade(s) média(s) (130g)

20:00 - Jantar

Peito de frango sem pele grelhado	1 Filé(s) grande(s) (170g)
Arroz branco cozido	100g
Salada de legumes cozidos no vapor	130g
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)

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

Salmão sem pele grelhado - 105g - **ou** - Filé de tilápia - 145g

- **Opções de substituição para Arroz branco cozido:**

Macarrão cozido - 100g - **ou** - Purê de batata baroa - 145g

- **Opções de substituição para Salada de legumes cozidos no vapor:**

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 - Performance

Arroz branco	Azeite de oliva extravirgem	Banana
Batata inglesa sauté	Beterraba cozida	Carne (alcatra, contrafilé, coxão mole, filé mignon, lagarto, patinho) cozida/grelhada/assada com molho de tomate e sal
Creme de ricota	Feijão carioca cozido	Filé de tilápia
Goma de tapioca	Macarrão	Mamão papaia
Maçã Argentina	Melão	Merluza assada/grelhada com sal
Morango	Ovo de galinha cozido	Ovo de galinha frito
Peito de frango sem pele grelhado	Pera	Purê de batata baroa
Pão caseiro	Pão ciabatta	Pão de forma
Pão francês	Pão sírio	Queijo muçarela
Salada alface lisa, alface roxa, rúcula e sal	Salada de folhas com muçarela de búfala, palmito e cogumelos	Salada de legumes cozidos no vapor com sal
Salmão sem pele grelhado	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

Assado ao alecrim

Receita culinária

Rendimento: 8 porção(ões).

Ingredientes:

Lagarto - 1Kg
Cogumelos secos (funghi) - 2 Colheres de arroz cheias (80g)
Alecrim fresco - 8 Colheres de café cheias (32g)
Pimenta do reino em pó (a gosto) - 1 Colher de chá (2.5g)
Azeite de oliva - 1 Colher de chá rasa (2g)
Cebola (bem picada) - 1 Unidade média (70g)
Vinho tinto - 1/2 Copo americano pequeno (82.5ml)
Creme de leite enlatado UHT - 10 Colheres de sopa rasas (150g)
Sal a gosto

Forma de preparo:

- 1) Coloque os cogumelos de molho em 1 xícara de chá de água quente e reserve.
- 2) Abra pequenos cortes no dorso do lagarto e introduza raminhos de alecrim. Tempere a carne com sal e a pimenta.
- 3) Em uma panela de pressão, coloque o azeite e doure a carne em todos os lados.
- 4) Acrescente a cebola, mexa bem e regue com o vinho tinto e a água do cogumelo.
- 5) Tampe a panela e cozinhe por aproximadamente 40 minutos.
- 6) Após o cozimento, deixe sair a pressão da panela, e adicione os cogumelos picados.
- 7) Cozinhe por mais 15 minutos para reduzir o líquido.
- 8) Desligue o fogo, acrescente o creme de leite, e, se desejar, sirva salpicado com mais alecrim.



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

Filé de pescada empanada com aveia

Receita culinária

Rendimento: 4 porção(ões).

Ingredientes:

Filé de pescada - 3 Filés grandes (360g)
Suco de limão tahiti - 1/2 Copo médio (100ml)
Sal a gosto

Para empanar:

Ovo de galinha - 2 Unidades médias (100g)
Aveia em flocos finos - 6 Colheres de sopa cheias (90g)
Azeite de oliva - 2 Colheres de sopa rasa (16g)

Forma de preparo:

- 1) Tempere o peixe com o sal e o limão, e reserve.
- 2) À parte, misture os ovos com o auxílio de um fouet e mergulhe os filés.
- 3) Passe um a um na aveia em flocos finos.
- 4) Coloque em uma assadeira antiaderente untada com azeite.
- 5) Asse no forno pré-aquecido a 180°C por 30 minutos, ou até dourar. (Vire após 15 minutos para dourar os dois lados).



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

Badejo com tomate e alho-poró

Receita culinária

Rendimento: 4 porção(ões).

Ingredientes:

File de abadejo - 4 Filés médios (480g)
Alho-poró - 1 Xícara de chá (71g)
Tomate - 2 Unidades médias (200g)
Azeite de oliva - 4 Colheres de sopa rasas (32g)
Orégano - 3 Colheres de café cheias (12g)
Sal a gosto

Forma de preparo:

- 1) Lave os filés de badejo e seque com papel toalha.
- 2) Higienize o alho-poró e corte-o em rodela.
- 3) Corte quatro quadrados de papel-manteiga e pincele a parte central com 2 colheres de sopa de azeite.
- 4) Coloque o tomate e o alho-poró, em cada um deles, junto com 1 filé de badejo.
- 5) Misture o restante do azeite com sal e orégano e despeje no peixe.
- 6) Feche o papel como um pacote e faça cortes no meio, na parte superior, para a saída de ar.
- 7) Coloque para assar em forno médio, pré-aquecido, durante 45 minutos ou até o ponto desejado.



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

Farofinha de nozes com uva-passa e limão

Receita culinária

Rendimento: 1 porção(ões).

Ingredientes:

Nozes - 1/2 Xícara de chá (37.5g)
Uva passa branca - 2 Colheres de sopa cheias (36g)
Limão - Raspas da casca

Forma de preparo:

- 1) Numa frigideira coloque as nozes e leve ao fogo médio.
- 2) Mexa por cerca de 5 minutos até tostar levemente.
- 3) Transfira as nozes para a tábua, junte as uvas-passas, as raspas de limão e pique com a faca, misturando ao mesmo tempo, para formar uma farofinha.
- 4) Sirva a seguir sobre risotos ou massas.



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!



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

Salada de tomate cereja, cebola e pepino - Prof. Bianca Innocencio

Receita culinária

Rendimento: 1 porção(ões).

Ingredientes:

Tomate cereja - 3 Unidades (30g)
Cebola branca - 2 Fatias pequenas (8g)
Pepino - 4 Fatias pequenas (12g)

Forma de preparo:

1. Misturar todos os ingredientes e servir



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

Salada de legumes: cenoura, beterraba e pepino - Prof. Bianca Innocencio

Receita culinária

Rendimento: 1 porção(ões).

Ingredientes:

Cenoura crua - 1 Colher de sopa cheia (17g)
Pepino - 1 Colher de sopa cheia (18g)
Beterraba - 1 Colher de sopa cheia (25g)

Forma de preparo:

1. Higienizar os vegetais.
2. Cortar em cubos.
3. Misturar todos os ingredientes.



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

Legumes cozidos: Abobrinha, berinjela e brócolis - Prof. Bianca Innocencio

Receita culinária

Rendimento: 1 porção(ões).

Ingredientes:

Abobrinha italiana (abobrinha, abobrinha verde) - 1 Colher de sopa cheia (30g)
Berinjela - 1 Colher de sopa cheia (10g)
Brócolis - 1 Colher de sopa cheia (10g)

Forma de preparo:

1. Higienizar todos os vegetais.
2. Cozinhar em água ferevente até ficar "al dente".
3. Escorrer e misturar todos os vegetais.