

plano alimentar

Planejamento alimentar

07:00 - suplementação (com OU sem treino)

Creatina	1 colher(es) de chá (3g)
----------	--------------------------

07:00 - Café-da-manhã em casa

Ovo de galinha frito (açafrão)	1 Unidade(s) média(s) (50g)
Pão de forma s/ glúten	2 Fatia(s) (50g)
Iogurte integral zero lactose	1 Unidade(s) (100g)
Mamão	1 Fatia(s) média(s) (170g)

• Opções de substituição para Pão de forma s/ glúten:

Goma de tapioca - 3 Colher(es) de sopa rasa(s) (45g) - **ou** - Pão sírio - 1 Unidade(s) (60g)

• Opções de substituição para Mamão:

Morango - 4 Unidade(s) média(s) (48g) - **ou** - Banana - 1 Unidade(s) média(s) (40g)

07:00 - Café-da-manhã em casa - Opção

Café	1 Xícara chá (200ml)
Ovo de galinha frito (açafrão)	1 Unidade(s) média(s) (50g)
Pão de forma s/ glúten	2 Fatia(s) (50g)
Abacate	1 Colher sopa cheia (45g)

• Opções de substituição para Pão de forma s/ glúten:

Goma de tapioca - 3 Colher(es) de sopa rasa(s) (45g)

10:00 - Pós-treino

Colágeno tipo 2 (Sanavita)	1 cápsula(s) (0.5g)
----------------------------	---------------------

Proteína vegana (Pura Vida)	1 Medidor(es) (30g)
-----------------------------	---------------------

10:00 - Pós -treino - Opção

Proteína vegana (Pura Vida)	1 Medidor(es) (30g)
Colágeno tipo 2 (Sanavita)	1 cápsula(s) (0.5g)
Leite de amêndoa	200ml
Banana	1 Unidade(s) média(s) (40g)

• **Opções de substituição para Leite de amêndoa:**

logurte grego vegano de coco de morango (Vida Veg) - 1 Unidade(s) (150g) - **ou** - logurte natural proteico (Yorgus) - 1 Unidade(s) (120g) - **ou** - logurte proteico (14g de proteína) sabor baunilha - Natural Whey Verde Campo - 1 Unidade (250g) - **ou** - logurte proteico (21g de proteína) sabor doce de leite - Natural Whey Verde Campo - 1 Unidade (250g) - **ou** - logurte proteico (28g de proteína) sabor cookies & cream - Natural Whey Verde Campo - 1 Unidade (500g)

• **Opções de substituição para Banana:**

Manga tommy - 50g - **ou** - Melão - 100g - **ou** - Kiwi - 1 Unidade(s) (75g) - **ou** - Abacaxi - 1 Fatia(s) pequena(s) (50g)

13:00 - Almoço

Omelete 2 ovos + legumes	2 Unidade(s) média(s) (100g)
Arroz branco cozido	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g)
Feijão preto cozido	1 Colher servir cheia (35g)
Brócolis	À vontade
Pepino	À vontade
Alface americana	À vontade

• **Opções de substituição para Omelete 2 ovos + legumes:**

Cogumelo Shimeji cozido - 2 Colher(es) de servir cheia(s) (90g) - **ou** - Filé de salmão com pele grelhado - 1 Filé(s) médio(s) (120g) - **ou** - Filé de frango grelhado - 120g

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

Arroz integral cozido - 3 Colher servir cheia (165g)

• **Opções de substituição para Feijão preto cozido:**

Grão de bico cozido - 2 Colher servir cheia (110g) - **ou** - Feijão carioca cozido - 1 Colher servir cheia (35g)

• **Opções de substituição para Brócolis:**

Couve-flor cozida - 3 Ramo(s) pequeno(s) (90g) - **ou** - Espinafre cozido - 3 Colher(es) de sopa (75g) - **ou** - Cenoura cozida - 2 Unidade(s) pequena(s) (90g)

• Opções de substituição para Pepino:

Tomate - 8 Fatia(s) média(s) (120g) - **ou** - Abobrinha italiana - 2 Colher(es) de sopa (ralada) (44g)

13:00 - Almoço - Opção

Salada de folhas com muçarela de búfala, palmito e cogumelos	1 Porção (75g)
Salmão sem pele grelhado	1 Filé(s) médio(s)
Batata inglesa sauté	70g

• Opções de substituição para Salmão sem pele grelhado:

Polvo cozido - 90g - **ou** - Caranguejo cozido - 3 Unidade(s) (60g) - **ou** - Lagosta cozida - 90g

• Opções de substituição para Batata inglesa sauté:

Batata baroa sauté - 1 Colher servir cheia (60g) - **ou** - Purê de batata baroa - 1 Colher servir cheia (60g) - **ou** - Purê de batata inglesa - 2 Colher(es) sopa cheia(s) (70g)

13:00 - Almoço - Opção - Opção

Tabule de quinoa	130g
Salada alface lisa, alface roxa e rúcula	À vontade
Tofu	110g
Batata inglesa sauté	50g
Grão de bico cozido	1 Colher(es) de servir cheia(s) (55g)

• Opções de substituição para Salada alface lisa, alface roxa e rúcula:

Salada de folhas com muçarela de búfala, palmito e cogumelos - 1 Porção (75g) - **ou** - Salada de agrião, batata, rabanete e molho vinagrete - tomate, cebola, salsa, vinagre e azeite - 1 Porção Média (90g) - **ou** - Salada de alface americana, tomate, palmito, azeitona preta, com molho de salada - salsa, vinagre de maçã, azeite e sal - 1 Porção Média (90g)

• Opções de substituição para Tofu:

Salmão sem pele grelhado - 1 Filé(s) médio(s) (120g) - **ou** - Polvo cozido - 90g - **ou** - Caranguejo cozido - 3 Unidade(s) (60g) - **ou** - Lagosta cozida - 90g

• Opções de substituição para Batata inglesa sauté:

Batata baroa sauté - 2 Colher sopa rasa (44g) - **ou** - Purê de batata baroa - 1 Colher servir rasa (40g) - **ou** - Purê de batata inglesa - 2 Colher(es) sopa cheia(s) (70g)

16:00 - Lanche 1

Pão sem Glúten com Chia	2 Fatia (50g)
Homus	2 Colher(es) de sopa (40g)
Tofu	1 Fatia(s) grande(s) (50g)
Escarola refogada	1 Colher servir cheia (40g)
Tomate cereja	4 Unidade(s) (40g)

- **Opções de substituição para Pão sem Glúten com Chia:**

Pão rap10 - 1 Unidade(s) (60g) - **ou** - Goma de tapioca - 3 Colher(es) de sopa rasa(s) (45g)

- **Opções de substituição para Homus:**

Ovo de galinha frito - 1 Unidade(s) média(s) (50g) - **ou** - Babaganuche - 2 Colher(es) de sopa (40g)

- **Opções de substituição para Escarola refogada:**

Espinafre refogado - 1 Colher sopa cheia (25g)

- **Opções de substituição para Tomate cereja:**

Pepino - 1 Colher(es) de sopa picado (29g)

18:00 - Lanche 2

Proteína vegana (Pura Vida)	1 Medidor(es) (30g)
Banana	1 Unidade(s) média(s) (40g)

- **Opções de substituição para Banana:**

Morango - 10 Unidade(s) média(s) (120g) - **ou** - Mirtilo - 0.5 Xícara(s) de chá (59g)

21:00 - Jantar

Salada de alface americana, alface roxa e agrião com molho de salada - salsa, vinagre de maçã, azeite e sal	2 Porção Me
Edamame cozida	3 Colher(es) (54g)
Tofu	60g
Broto de feijão cozido	1 Colher(es)

Filé de salmão com pele grelhado	80g
----------------------------------	-----

• **Opções de substituição para Salada de alface americana, alface roxa e agrião com molho de salada - salsa, vinagre de maçã, azeite e sal:**

Tabule de quinoa - 1 Colher servir cheia (55g) - **ou** - Salada de rúcula e tomate seco - 1 Porção Média (70g)

• **Opções de substituição para Filé de salmão com pele grelhado:**

Sashimi de salmão - 6 Unidade(s) (90g) - **ou** - Sashimi de atum - 6 Unidade(s) (90g)

21:00 - Jantar - Opção

Frango desfiado	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (60g)
Goma de tapioca	3 Colher(es) de sopa rasa(s) (45g)
Tomate cereja	4 Unidade(s) (40g)
Alface	3 Folha(s) média(s) (30g)
Abacaxi	2 Fatia(s) pequena(s) (100g)

• **Opções de substituição para Frango desfiado:**

Ovo de galinha frito - 2 Unidade(s) média(s) (100g) - **ou** - Omelete 3 ovos + espinafre e tomate - 3 Unidade(s) média(s) (39g) - **ou** - Salmão sem pele grelhado - 90g

• **Opções de substituição para Goma de tapioca:**

Macarrão integral s/ glúten cozido - 1 Escumadeira(s) média(s) rasa(s) (75g) - **ou** - Macarrão cozido - 4 Colher(es) de sopa (120g) - **ou** - Arroz branco cozido - 5 Colher(es) de sopa cheia(s) (125g)

• **Opções de substituição para Abacaxi:**

Laranja - 1 Unidade(s) pequena(s) (90g)