



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

#### 04:40 - Suplementação - Ao acordar

Creatina	6g
Suco de uva integral orgânico (Aliança)	1 Copo(s) (200ml)

#### Suplementação - após 1h30 de pedal

Rapadura	1 Pedaco(s) pequeno(s) (30g)
----------	------------------------------

• **Opções de substituição para Rapadura:**

Carb UP Gel Super Fórmula - sabores (PROBIÓTICA) - 1 Sachê(s) (30g)

#### Suplementação - após 2hrs de pedal (Longão)

Gatorade	1 Garrafa(s) (500ml)
----------	----------------------



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

## Suplementação - após 4hrs de pedal (Longão)

Carb UP 4:1 Laranja (PROBIÓTICA)	1 Dosador(es) (18.8g)
Gatorade	1 Garrafa(s) (500ml)

### • Opções de substituição para Carb UP 4:1 Laranja (PROBIÓTICA):

Carb Up Gel (Probiótica) - 1 sachê(s) (30g) - **ou** - Rapadura - 1 Pedaco(s) médio(s) (55g)

### Observações:

Pode diluir o Carb Up no Gatorade

Hidrate-se durante o treino. Beba no mínimo 400ml de água.

## Café-da-manhã - Pós pedal

Goma de tapioca	3 Colher(es) de sopa rasa(s) (45g)
Queijo minas	1 Fatia(s) média(s) (30g)
Suco de laranja	1 Copo americano duplo (240ml)
Café coado	80ml

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

Pão francês integral (Pão de sal, pão carequinha) - 1 Unidade(s) (50g)

### • Opções de substituição para Queijo minas:

Requeijão - 1 Colher sopa cheia (30g)



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

## Café-da-manhã - Pós pedal - Opção

Abacate	1 Colher sopa cheia (45g)
Tofu	1 Fatia(s) grande(s) (50g)
Castanha do Brasil (castanha do Pará, castanha da Amazônia)	5 Unidade(s) (20g)
Mirtilo	1 10 unidades (15g)
Morango	10 Unidade(s) média(s) (120g)
Manga	45g

## Lanche da manhã (Over Nigth)

Banana	1 Unidade(s) média(s) (40g)
Quinoa	2 Colher sopa cheia (50g)
Semente de chia	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (15g)
Mel de abelha	1 Colher café rasa (2g)
Whey protein isolado	1 Medidor(es) (30g)

### • Opções de substituição para Banana:

Morango - 12 Unidade(s) média(s) (144g) - **ou** - Manga - 65g

### • Opções de substituição para Quinoa:

Aveia em flocos - 30g

### Observações:

Essa refeição é popularmente conhecida como "aveia adormecida"

Ela é bem prática, já que se prepara no dia anterior ao seu consumo.

Juntos os ingredientes (adicione o whey quando for consumir no dia seguinte) da refeição em um porte hermético e leve conserve na geladeira de um dia para o outro. Podendo ser transportada ao seu trabalho e consumir no lanche da manhã.

Rica em fibras (ajudando na saciedade)

Carboidrato (pensando na reposição da energia pós atividade)



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
Batata inglesa assada	100g
Feijão carioca cozido	1 Concha cheia (140g)
Peito de frango sem pele grelhado	1 Filé(s) grande(s) (170g)
Salada de legumes cozidos no vapor com sal	À vontade
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)
Alface	À vontade
Tomate	À vontade
Pepino	À vontade

### • 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 - 1 Unidade(s) (65g) - **ou** - Bisteca de porco grelhada - 1 Peçaço(s) médio(s) (70g) - **ou** - Atum em conserva em óleo - 5 Colher(es) de sopa cheia(s) (80g) - **ou** - Ovo de galinha cozido - 2 Unidade(s) média(s) (90g)

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

Abobrinha italiana (abobrinha, abobrinha verde) - À vontade - **ou** - Chuchu refogado - À vontade - **ou** - Vagem (feijão-vagem) refogada - À vontade - **ou** - Brócolis refogado - À vontade - **ou** - Couve-flor refogada - À vontade

### • Opções de substituição para Alface:

Repolho roxo cru - À vontade

### • Opções de substituição para Tomate:

Tomate cereja - 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

Salada de frutas - laranja, banana, maçã e mamão	100g
Aveia em flocos	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g)

## 15:00 - Lanche da tarde - Opção

Bolo de banana caseiro simples	55 Fatia(s) média(s) (2750g)
Café coado	1 Xícara chá (200ml)

## 20:00 - Jantar

Peito de frango sem pele grelhado	1 Filé(s) grande(s) (170g)
Batata inglesa assada	100g
Arroz branco cozido	210g
Salada de legumes cozidos no vapor com sal	À vontade
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)

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

Filé de salmão com pele grelhado - 1 Filé(s) médio(s) (120g) - **ou** - Carne (alcatra, contrafilé, coxão mole, filé mignon, lagarto, patinho) cozida/grelhada/assada - 1 Peçaço/ Unidade/ Fatia (M) (110g) - **ou** - Merluza assada/grelhada com sal - 1 Filé(s) grande(s) (155g)

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

Macarrão cozido - 2 Escumadeira(s) média(s) cheia(s) (220g) - **ou** - Purê de batata baroa - 3.5 Colher servir cheia (210g)

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

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

## 20:00 - Jantar - Opção

Peito de frango sem pele grelhado	1 Filé(s) grande(s) (170g)
Batata inglesa assada	250g
Salada de legumes cozidos no vapor com sal	À vontade
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)
Alface americana	À vontade
Tomate cereja	À vontade
Rúcula (pinchão)	À vontade
Manga	70g

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

Merluza assada/grelhada com sal - 1 Filé(s) grande(s) (155g) - **ou** - Carne (alcatra, contrafilé, coxão mole, filé mignon, lagarto, patinho) cozida/grelhada/assada - 1 Peçaço/ Unidade/ Fatia (M) (110g) - **ou** - Salmão sem pele grelhado - 1 Filé(s) médio(s) (120g)

### • Opções de substituição para Batata inglesa assada:

Batata doce (batata abóbora, batata jerimum, batata cenoura) assada - 155g - **ou** - Purê de batata baroa (mandioquinha, batata salsa, cenoura amarela) - 205g - **ou** - Purê de batata inglesa - 325g

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

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

### • Opções de substituição para Manga:

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

## Ceia

Abacate	2 Colher sopa cheia (90g)
Banana	1 Unidade(s) grande(s) (55g)
Leite de vaca integral em pó	3 Colher sobremesa cheia (27g)

• **Opções de substituição para Leite de vaca integral em pó:**

Leite de vaca integral UHT - 1 Copo americano duplo (240ml)



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

Abobrinha italiana	Alface	Arroz branco
Atum em conserva em óleo	Atum em pedaços ao natural light (Coqueiro)	Aveia em flocos
Azeite de oliva extravirgem	Banana	Batata doce assada
Batata inglesa assada	Beterraba cozida	Bisteca de porco grelhada
Brócolis refogado	Cacau em pó	Chocolate amargo 70% cacau
Chuchu refogado	Couve-flor refogadal	Creatina (MHP)
Feijão carioca cozido	Goma de tapioca	Leite de vaca, integral, UHT (média de diferentes amostras)
Macarrão	Manga	Mel de abelha
Merluza assada/grelhada com sal	Morango	Ovo de galinha
Ovo de galinha cozido	Peito de frango sem pele grelhado	Pepino
Purê de batata baroa	Purê de batata inglesa	Pão de forma
Pão francês	Repolho roxo	Salada de legumes cozidos no vapor com sal
Semente de chia	Sobrecoxa de frango sem pele	Tomate
Tomate cereja	Uva	Vagem refogada
Whey protein isolado		