

plano alimentar

Planejamento alimentar

07:30 - Café-da-manhã

Chá gelado	1 Xícara(s) de chá (200ml)
Pão de forma integral	2 Fatia(s) (50g)
Queijo minas frescal	1 Fatia(s) média(s) (30g)
Mamão papaia	0.5 Unidade(s) média(s) (155g)

• **Opções de substituição para Chá gelado:**

Café - 1 Xícara chá (200ml)

• **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 - 110g - **ou** - Maçã Fuji - 100g

12:00 - Almoço

Patinho grelhado	1 Filé(s) grande(s) (160g)
Arroz branco cozido	4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g)
Feijão preto cozido	1 Concha rasa (80g)
Brócolis cozido	À vontade
Alface	À vontade
Tomate	6 Fatia(s) média(s) (90g)
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)

• **Opções de substituição para Patinho grelhado:**

Filé de salmão sem pele assado/grelhado - 1 Filé(s) grande(s) (155g) - **ou** - Sobrecoxa de frango assada - 120g - **ou** - Estrogonofe de frango - 2 Colher sopa cheia (50g) - **ou** - Contra-filé grelhado - 1 Filé(s) médio(s) (110g)

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

Batata inglesa assada - 130g - **ou** - Mandioca cozida assada - 70g - **ou** - Macarrão ao sugo - 2 Escumadeira(s) média(s) rasa(s) (140g) - **ou** - Purê de batata inglesa - 5 Colher(es) sopa cheia(s) (175g)

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

Feijão carioca cozido - 1 Colher servir cheia (35g) - **ou** - Lentilha cozida - 1 Colher(es) de servir cheia(s)

(35g)

• **Opções de substituição para Brócolis cozido:**

Couve manteiga cozida - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (60g)

• **Opções de substituição para Alface:**

Rúcula - 3 Pegador(es) (24g) - **ou** - Agrião - 4 Ramo(s) médio(s) (20g) - **ou** - Alface americana - 6 Folha(s) média(s) (60g)

• **Opções de substituição para Tomate:**

Molho vinagrete - 1 Colher servir cheia (65g) - **ou** - Pepino - 1 Unidade(s) média(s) (100g)

15:00 - Lanche

Whey protein concentrado	1 Medidor(es) (30g)
Banana	1 Unidade(s) pequena(s) (30g)

Observações:

Marcas de Whey:

Dux Nutrition
Athletica Nutriron
Nutra
Mais MU
Growth

19:00 - Jantar

Filé de frango grelhado	1.5 Bife(s) grande(s) (150g)
Purê de batata baroa	4 Colher(es) de sopa rasa(s) (96g)
Cenoura cozida	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (50g)
Tomate cereja	6 Unidade(s) (60g)
Vagem cozida	1.5 Colher(es) de servir (55.5g)

• **Opções de substituição para Filé de frango grelhado:**

Patinho grelhado - 1 Filé(s) médio(s) (110g) - **ou** - Acém moído refogado - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g) - **ou** - Filé de salmão com pele grelhado - 1 Filé(s) médio(s) (120g) - **ou** - Sobrecoxa de frango assada - 1 Unidade(s) pequena(s) (50g) - **ou** - Estrogonofe de frango - 1 Concha cheia (100g)

• **Opções de substituição para Purê de batata baroa:**

Batata doce cozida - 3 Fatia(s) pequena(s) (120g) - **ou** - Mandioca cozida - 90g - **ou** - Abóbora cabotian (japonesa) - 130g

• **Opções de substituição para Cenoura cozida:**

Berinjela cozida - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (50g) - **ou** - Abobrinha italiana cozida sem sal - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (60g) - **ou** - Couve-flor cozida - 2 Ramo(s) pequeno(s) (60g)

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

Beterraba cozida - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (40g) - **ou** - Pepino - 1 Unidade(s) média(s) (100g) - **ou** - Tomate - 5 Fatia(s) média(s) (75g)

• **Opções de substituição para Vagem cozida:**

Chuchu cozido - 2 Colher servir cheia (90g)

22:00 - Ceia

Kiwi	1 Unidade(s) média(s) (76g)
Semente de chia	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g)

• **Opções de substituição para Kiwi:**

Morango - 10 Unidade(s) média(s) (120g)

• **Opções de substituição para Semente de chia:**

Granola - 2 Colher(es) de sobremesa (20g) - **ou** - Aveia em flocos - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (15g)
