

Plano alimentar

Planejamento alimentar

07:00 - Desjejum

Açafrão	1 Colher café cheia (4g)
Suco de limão tahiti	50ml
Própolis alcoolico	20 Gotas (400ml)
Mel de abelha	1 Colher café rasa (2g)

07:30 - Café da manhã

Iogurte integral	1 Unidade(s) (100g)
Banana	1 Unidade(s) pequena(s) (30g)
Aveia	2 Colher sopa cheia (30g)
Mel de abelha	1 Colher sobremesa rasa (9g)

• **Opções de substituição para Banana:**

Morango - 10 Unidade(s) média(s) (120g) - **ou** - Mamão papaia - 70g - **ou** - Manga - 50g - **ou** - Pera - 55g - **ou** - Uva - 60g

07:30 - Café-da-manhã - Opção 1

Pão francês	1 Unidade(s) (50g)
Ovo de galinha frito	1 Unidade(s) média(s) (50g)
Café com leite	80ml

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

Pão de forma integral - 2 Fatia(s) (50g) - **ou** - Goma de tapioca - 2 Colher(es) de sopa rasa(s) (30g)

07:00 - Café da manhã- Opção 2

Pão de forma	1 Fatia(s) (25g)
--------------	------------------

Pasta de amendoim	10g
Banana em rodela	1 Unidade(s) pequena(s) (30g)
Queijo muçarela	1 Fatia(s) média(s) (20g)

Observações:

Passa a pasta de amendoim no pão, corte as bananas em rodela e pocrione sobre o pão, cubra com a fatia de queijo e leve a Air Fryer até dourar o queijo.

12:00 - Almoço

Omelete com espinafre, queijo muçarela, salsinha, cebolinha	1 Porção Média (100g)
Arroz branco cozido	5 Colher(es) de sopa cheia(s)
Salada de legumes cozidos no vapor com sal	2 Colher servir cheia (110g)
Feijão preto cozido	1 Colher servir cheia (35g)
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)
Alface americana	À vontade
Tomate cereja	10 Unidade(s) (100g)

• **Opções de substituição para Omelete com espinafre, queijo muçarela, salsinha, cebolinha:**

Peito de frango sem pele grelhado - 110g - **ou** - Tilápia grelhada - 120g - **ou** - Sobrecoxa de frango sem pele assada - 90g - **ou** - Carne moída refogada - 80g

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

Arroz integral cozido - 2 Colher servir cheia (110g) - **ou** - Arroz à grega - 2 Colher servir cheia (110g) - **ou** - Purê de batata baroa - 1 Colher servir cheia (60g)

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

Couve manteiga refogada - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (40g) - **ou** - Espinafre refogado - 3 Colher sopa cheia (75g) - **ou** - Brócolis refogado - 30g - **ou** - Escarola refogada - 2 Colher(es) de sopa (picada) (50g)

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

Feijão carioca cozido - 1 Colher servir cheia (35g)

• **Opções de substituição para Alface americana:**

Alface crespa - À vontade - **ou** - Rúcula - À vontade

12:00 - Almoço - Opção 1

Omelete com vegetais e frios	1 Porção Média (100g)
Batata doce sauté	70g
Palmito em conserva	3 Colher(es) de sopa (picado) (45g)
Cenoura crua	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (ralada) (34g)
Alface americana	8 Folha(s) média(s) (80g)
Tomate cereja	10 Unidade(s) (100g)
Broto de feijão cozido	30g
Azeitona verde em conserva	8 Unidade(s) média(s) (32g)
Peito de frango sem pele grelhado	130g

17:00 - Lanche

Barra de Proteína (Bold/Nutrata/Growth/Dark)	1 Barra(s) (50g)
--	------------------

• **Opções de substituição para Barra de Proteína (Bold/Nutrata/Growth/Dark):**

iogurte natural proteico (Yorgus) - 1 Unidade(s) (120g) - **ou** - iogurte proteico (14g de proteína) - Natural Whey Verde Campo - 1 Unidade (250g)

20:00 - Jantar

Peito de frango sem pele grelhado	1 Filé(s) grande(s) (170g)
Batata baroa sauté	80g
Alface	À vontade
Pepino	À vontade
Tomate cereja	10 Unidade(s) (100g)
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)
Chocolate amargo 70% cacau	1 Barra(s) pequena(s) (30g)

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

Contra-filé grelhado - 1 Filé(s) pequeno(s) (90g) - **ou** - Tilápia cozida - 120g - **ou** - Filé de frango grelhado - 100g

• **Opções de substituição para Batata baroa sauté:**

Arroz integral cozido - 1 Colher servir cheia (55g) - **ou** - Arroz branco cozido - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (50g) - **ou** - Mandioca cozida sauté - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (35g)

• **Opções de substituição para Alface:**

Repolho roxo cru - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (10g) - **ou** - Almeirão - 1 Folha(s) (12g) - **ou** - Rúcula - 1 Colher sopa cheia (7g)

• **Opções de substituição para Pepino:**

Cebola - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (10g) - **ou** - Tomate - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (16g)

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

Tomate - 6 Fatia(s) média(s) (90g)

• **Opções de substituição para Chocolate amargo 70% cacau:**

Chocolate ao leite - 1 Barra(s) pequena(s) (30g) - **ou** - Chocolate ao leite Kinder Bueno - 1 Pacote(s) (30g)

22:00 - Ceia

Kiwi	2 Unidade(s) média(s) (152g)
Cacau em pó	1 Colher café cheia (2g)
Castanha do Brasil	2 Unidade(s) (8g)

• **Opções de substituição para Kiwi:**

Abacate - 3 Colher sopa cheia (135g)

• **Opções de substituição para Cacau em pó:**

Leite de vaca desnatado em pó - 5 Colher sobremesa cheia (35g)

• **Opções de substituição para Castanha do Brasil:**

Semente de chia - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (15g)
