



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

Plano alimentar - Controle Glicemico

Planejamento alimentar

07:00 - Desjejum - Shot matinal

Água	100ml
Limão cravo	1 Unidade(s) média(s) (40g)
Açafrão	1 Colher café rasa (1g)
Própolis alcoolico	20 Gotas (400ml)
Mel de abelha	1 Colher café rasa (2g)

07:20 - Pré-treino

Café	1 Xícara chá (200ml)
Batata doce (batata abóbora, batata jerimum, batata cenoura) cozida	80g
Ovo de galinha mexido	1 Unidade(s) média(s) (50g)

• **Opções de substituição para Batata doce (batata abóbora, batata jerimum, batata cenoura) cozida:**

Mandioca (aipim, macaxeira, maniva) cozida - 60g

• **Opções de substituição para Ovo de galinha mexido:**

Ovo de galinha cozido - 1 Unidade(s) média(s) (50g)



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

09:00 - Pós-treino - Shake

Leite de vaca semidesnatado UHT - Zero Lactose	200ml
Whey protein isolado	1 Medidor(es) (30g)
Banana	1 Unidade(s) média(s) (40g)
Morango	6 Unidade(s) média(s) (72g)
Creatina (1x ao dia, em qualquer horário)	1 colher(es) de chá (3g)

• Opções de substituição para Banana:

Maçã Argentina - 1 Unidade(s) média(s) (130g) - **ou** - Pera - 1 Unidade(s) média(s) (110g)

• Opções de substituição para Morango:

Amora - 40g - **ou** - Mirtilo - 35g

Observações:

Marcas de Whey:

Growth
Dux Nutrition
Athletica
Mais Mu



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

09:00 - Pós-treino - Opção - overnight oats

Iogurte natural desnatado - Zero Lactose	1 Unidade(s) (100g)
Aveia em flocos	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (15g)
Semente de chia	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (15g)
Morango	6 Unidade(s) média(s) (72g)
Banana	1 Unidade(s) pequena(s) (30g)
Mel de abelha	1 Colher sobremesa rasa (9g)

Observações:

Essa receita deve ser preparada no dia anterior ao dia em que for ser consumida.

Modo de preparo:

Em um pote hermético misture os ingredientes do cardápio para essa refeição (com exceção da banana e do mel) reserve na geladeira de um para o outro.

No dia seguinte quando for comer a refeição, adicione a banana + mel e consuma.



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

12:00 - Almoço

Peito de frango sem pele grelhado	115g
Arroz integral cozido	145g
Couve manteiga refogada	À vontade
Legumes cozidos no vapor/assados	150g

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

Tilápia grelhada - 140g - **ou** - Patinho grelhado - 100g

• Opções de substituição para Arroz integral cozido:

Arroz branco cozido - 142g - **ou** - Arroz à grega (com legumes) - 130g - **ou** - Purê de batata baroa - 160g - **ou** - Purê de batata inglesa - 250g - **ou** - Batata inglesa cozida - 200g

• Opções de substituição para Couve manteiga refogada:

Espinafre refogado - À vontade - **ou** - Brócolis refogado - À vontade - **ou** - Escarola refogada - À vontade - **ou** - Salada de grãos de soja, tomate e agrião - 1 Porção (127g)

• Opções de substituição para Legumes cozidos no vapor/assados:

Abóbora cabotian (japonesa) - À vontade - **ou** - Abobrinha italiana (abobrinha, abobrinha verde) - À vontade - **ou** - Ervilha em vagem refogada - À vontade - **ou** - Brócolis refogado - À vontade - **ou** - Couve-flor refogada - À vontade - **ou** - Cenoura cozida - À vontade

15:00 - Lanche da tarde

Café	1 Xícara chá (200ml)
Pão de forma integral	1 Fatia(s) (25g)
Queijo minas	1 Fatia(s) média(s) (30g)



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

18:00 - Lanche da tarde 2

Whey protein isolado	1 Medidor(es) (30g)
Salada de frutas - laranja, banana, maçã e mamão	100g
Aveia em flocos finos	1 Colher sopa cheia (15g)

• **Opções de substituição para Salada de frutas - laranja, banana, maçã e mamão:**

Mamão papaia - 1 Fatia(s) pequena(s) (100g) - **ou** - Banana - 1 Unidade(s) média(s) (40g)



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

21:00 - Jantar

Arroz integral cozido	170g
Peito de frango sem pele grelhado	120g
Alface	À vontade
Pepino	À vontade
Tomate cereja	8 Unidade(s) (80g)
Salada de legumes cozidos no vapor com sal	1 Colher servir cheia (55g)
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)
Suco natural de abacaxi	1 Copo americano duplo (240ml)

• Opções de substituição para Arroz integral cozido:

Arroz branco cozido - 142g - **ou** - Batata baroa sauté - 180g - **ou** - Macarrão com ovos e molho de tomate - 160g

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

Contra-filé grelhado - 2 Filé(s) pequeno(s) (180g) - **ou** - Patinho grelhado - 1 Filé(s) médio(s) (110g) - **ou** - Tilápia cozida - 1 Filé(s) médio(s) (55g)

• 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 Suco natural de abacaxi:

Suco de limão - 1 Copo(s) (200ml) - **ou** - Suco de laranja - 1 Copo americano duplo (240ml) - **ou** - Suco natural de melancia - 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 - Controle Glicemico

Abobrinha italiana	Abóbora cabotian (japonesa)	Alface
Almeirão	Amora	Arroz branco
Arroz branco cozido	Arroz integral cozido	Arroz à grega
Aveia em flocos	Aveia em flocos finos	Azeite de oliva extravirgem
Açafrão pistilo	Banana	Batata baroa sauté
Batata doce cozida	Batata inglesa cozida	Brócolis refogado
Café coado (suave)	Cebola branca	Cenoura cozida
Contra-filé grelhado	Couve manteiga	Couve-flor refogadal
Creatina (MHP)	Ervilha em vagem refogada	Escarola
Espinafre refogado	iogurte natural desnatado	Leite de vaca semidesnatado UHT
Limão cravo	Macarrão com ovos e molho de tomate	Mamão papaia
Mandioca cozida	Maçã Argentina	Mel de abelha
Mirtilo	Morango	Ovo de galinha cozido
Ovo de galinha mexido com margarina	Patinho grelhado	Peito de frango sem pele grelhado
Pepino	Pera	Purê de batata baroa
Purê de batata inglesa	Pão de forma integral	Queijo minas
Repolho roxo	Rúcula	Salada de frutas - laranja, banana, maçã e mamão
Salada de grãos de soja, tomate e agrião	Salada de legumes cozidos no vapor com sal	Semente de chia
Suco de laranja	Suco de limão	Suco natural de abacaxi
Suco natural de melancia	Tilápia cozida	Tomate
Tomate cereja	Whey protein isolado	Água



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

Salada de grãos de soja, tomate e agrião

Receita culinária

Rendimento: 4 porção(ões).

Ingredientes:

Grão de soja cozido - 4 Conchas (228g)
Tomate (cortado em pedaços) - 2 Unidades médias (200g)
Cebola (cortada em tiras finas) - 1/2 Unidade média (35g)
Agrião - 1/2 Ramo médio (2.5g)
Azeite de oliva extravirgem - 1 Colher de sopa (8ml)
Suco de limão - 1 Unidade pequena (30g)
Mel - 1 Colher chá rasa (3g)

Forma de preparo:

- 1) Deixar a soja de molho da noite para o dia.
- 2) Em panela de pressão, cozinhar a soja em água cobrindo os grãos, por 20 minutos em fogo baixo.
- 3) Escorrer, esfriar e amassar os grãos levemente com as mãos para retirar as cascas.
- 4) Colocar os grãos em um recipiente.
- 5) Adicionar os tomates, a cebola e o agrião.
- 6) Preparar o molho misturando bem o azeite, o suco do limão e o mel.
- 7) Derramar o molho sobre a salada, e servir em seguida.