



Planejamento alimentar

05:00 - Pré treino da academia

- **Whey Protein concentrado - (15g)**

Ou logurte proteico – 1 unidade (100g)

Ou Nutren Active – 2 colheres de sopa (30g);

Ou Whey Protein concentrado sem sabor (marca Linea) - (15g)

Modo de consumir whey protein: pode misturar em 1 copo de água ou leite. Pode consumir no pré treino antes da academia ou como opção de lanche intermediário em outro horário.

- **Açaí (pode ser polpa) – 2 colheres de sopa (100g)**

Ou Banana - 1 Unidade (55g);

Ou Abacate/avocado – ½ Unidade (67g);

Ou Manga - 0.5 Unidade (70g);

Observações:

Pode-se fazer também uma vitamina ou um smoothie com whey protein concentrado e uma fruta de sua preferência. Ou consumir separadamente.

Deixei algumas receitas para você se inspirar.

06:40 - Café-da-manhã

- **Café - 1 Xícara(s) de café (80ml)**

- **Ovo de galinha frito/mexido - 2 Unidades médias (100g)**

Ou Ovo de galinha cozido - 2 Unidades (110g);

Ou Peito de frango desfiado - 2 Colheres de sopa (50g);

Ou Atum ralado - 4 Colheres de sopa (60g);

- **Abacaxi - 2 Fatias pequenas (150g)**

Ou Morango - 10 Unidades (200g);

Ou Banana Ouro - 1 Unidades (40g);

Ou Mamão papaia - 0.5 Unidade (135g);

- **Pão de forma integral - 2 Fatia(s) (50g)**

Ou Tapioca goma - 2 Colheres de sopa (40g);

Ou Bisnaguinha - 3 Unidades (40g);

Ou Granola - 4 Colheres de sopa (44g);



09:45 - Lanche na escola

- **Pão de forma tradicional - 2 Fatias (50g)**

Ou Goma de tapioca - 2 Colheres de sopa (40g);

Ou Pão tipo folha/rap - 2 Unidades (80g);

Ou Torrada tradicional - 4 Unidades (40g);

- **Queijo fresco - 2 Fatias (40g)**

Ou Queijo muçarela - 2 Fatias (30g);

Ou Homus – 1 colher de sopa (15g);

Ou Pasta de amendoim – 1 colher de sopa (15g);

- **iogurte natural - 1 Unidade (170ml)**

Ou iogurte proteico - 1 Unidade (165g);

Ou iogurte grego - 1 Unidade (100g);

Ou Coalhada - 1 Unidade (100g);

13:00 - Almoço

- **Salada de folhas (alface lisa, roxa e rúcula) - 1 Porção (50g)**

Ou Espinafre, refogado - 2 Colheres de sopa (50g);

Ou Couve, refogada - 2 Colheres de sopa (picada) (40g);

Ou Alface crespa/lisa/americana - 4 Folhas (40g);

- **Abobrinha italiana refogada - 2 Colheres de servir (140g)**

Ou Abóbora moranga cozida - 3 Colheres de sopa (picada) (110g);

Ou Palmito pupunha em conserva - 4 Colheres de sopa (60g);

Ou Brócolis cozido - 2 Ramos (120g);

- **Filé de frango grelhado - 2 Bifes pequenos (100g)**

Ou Filé mignon sem gordura grelhado - 2 Bifes pequenos (100g);

Ou Patinho moído refogado - 4 Colheres de sopa (100g);

Ou Filé de tilápia cozido - 2 Filés médios (120g);

- **Arroz branco cozido - 2 Colheres de servir (75g)**

Ou Macarrão cozido - 3 Colheres de servir (75g);

Ou Batata inglesa sauté - 6 Colheres de sopa (150g);

Ou Farofa – 2 Colheres de servir (60g);

- **Feijão carioca - 2 Conchas (130g)**

Ou Feijão preto cozido - 2 Conchas (130g);

Ou Lentilha cozida - 2 Colheres (70g);

Ou Grão de Bico, cozido - 2 Colheres de servir (90g);



- **Laranja - 1 Unidade (140g)**

Ou Melão - 2 Fatias (230g);

Ou Tangerina, Poncã - 1 Unidade (135g);

Ou Goiaba - 1 Unidade (105g);

15:00 - Lanche da tarde

- **Abacate - 3 Colheres de sopa (135g)**

Ou Avocado - 2 Colheres de sopa (90g);

Ou Coco cru - 0.5 Unidade (20g);

Ou Polpa de Açaí, congelada - 2 Pacotes (200g);

- **Mix de castanhas - 2 Colheres de sopa (25g)**

Ou Pasta de amendoim integral - 1 Colher de sopa (20g);

Ou Castanha-do-Brasil/Pará crua - 4 Unidades (16g);

Ou Castanha-de-caju torrada - 8 Unidades (20g);

- **Granola - 2 Colheres de sopa (22g)**

Ou Aveia em flocos - 3 Colher(es) de sopa rasa(s) (21g);

Ou Bisnaguinha - 2 Unidades (20g);

Ou Cuscuz de milho - 3 Colheres de sopa (45g);

- **Café com leite integral UHT - 1 Copo americano (200ml)**

Ou iogurte natural - 1 Unidade (170ml);

Ou iogurte grego - 1 Unidade (100g);

Ou Queijo minas frescal - 2 Fatias (40g);

18:00 - Jantar

- **Alface, crespa/lisa/americana - 4 Folhas (40g)**

Ou Agrião - 5 Colheres de sopa (35g);

Ou Acelga - 2 Folhas (40g);

Ou Couve refogada - 2 Colheres de sopa (picada) (40g);

- **Cenoura cozida - 3 Colheres de sopa (75g)**

Ou Shitake cozido - 1 Colher de sopa (35g);

Ou Vagem cozida - 4 Colheres de sopa (80g);

Ou Pepino cru - 3 Colheres de sopa (40g)

- **Filé de frango grelhado - 2 Bifes pequenos (100g)**

Ou Alcatra, sem gordura, grelhada - 1 Bife médio (100g);

Ou Truta assada/grelhada - 1 Filé médio (120g);

Ou Frango, sobrecoxa, sem pele - 2 Unidades (100g);



- **Arroz branco cozido - 2 Colheres de servir (75g)**

Ou Macarrão cozido - 2 Colheres de servir (75g);

Ou Batata inglesa, cozida - 4 Colheres de sopa (150g);

Ou Batata doce, cozida - 3 Fatias (120g);

- **Ervilha em vagem – 2 Colheres de servir (150g)**

Ou Feijão preto cozido - 2 Conchas (130g);

Ou Lentilha cozida - 2 Colheres (70g);

Ou Grão de Bico, cozido - 2 Colheres de servir (90g);

Observações:

Para uma dieta equilibrada em nutrientes é sempre melhor comer refeição completa no jantar.

Você pode também consumir uma refeição mais prática como um lanche natural ou omelete ou sopa ou wrap, desde que seja completa e não falte nenhum grupo alimentar.

Se possível, sempre inclua algum vegetal e proteínas de boa qualidade.

Deixei algumas receitas para você se inspirar.

20:00 - Ceia

- **Chá de erva doce - 1 Xícara de chá (180ml)**

Ou Chá de camomila – 1 Xícara de chá (180ml);

Ou Chá de mulungu – 1 Xícara de chá (180ml);

Ou Chá de melissa – 1 Xícara de chá (180ml);

Observação: esses chás tem efeito calmante e podem te ajudar a dormir, quando tiver dificuldade.

- **Kiwi - 2 Unidades (130g)**

Ou Uva Rubi (ou Itália) - 15 Unidades (120g);

Ou Maçã Fuji - 1 Unidade (90g);

Ou Banana nanica - 1 Unidade (65g);



Lista de compras

Primeira dieta

Abacate	Abacaxi	Abobrinha italiana
Abóbora moranga	Acelga	Agrião
Alcatra sem gordura	Alface crespa/lisa/americana	Arroz branco
Atum em óleo	Aveia em flocos	Avocado
Banana Ouro	Banana nanica	Batata doce
Batata inglesa	Brócolis	Café
Castanha-de-caju	Castanha-do-Brasil/Pará	Cenoura
Chá de erva doce	Coalhada Desnatada	Coco cru
Couve manteiga	Cuscuz de milho	Ervilha em vagem
Espinafre	Feijão carioca	Feijão preto
Filé de frango	Filé de tilápia	Filé mignon sem gordura
Goiaba	Goma de tapioca	Granola
Grão de Bico	Grão de soja	Iogurte grego desnatado
Iogurte natural	Iogurte natural enriquecido com proteína	Kiwi
Laranja lima	Leite de vaca integral UHT	Lentilha
Macarrão	Mamão papaia	Maçã Fuji
Melão	Mix de castanhas	Morango
Ovo de galinha	Palmito pupunha em conserva	Pasta de amendoim integral
Patinho sem gordura moído	Peito de frango	Pepino
Polpa de Açaí congelada	Pão de forma integral	Pão de forma tradicional
Pão tipo folha/rap	Queijo minas frescal	Salada de folhas
Shitake	Sobrecoxa de frango	Tangerina poncã
Torrada tradicional	Truta	Uva Rubi ou Itália
Vagem		



Orientações nutricionais para ansiedade

Alguns nutrientes podem ajudar no controle da ansiedade, são eles:

- Vitaminas do complexo B

Alimentos-fonte: abacate, oleaginosas, brócolis, alimentos de origem animal (como carnes, ovos, leite e derivados), frutos do mar, sementes, cereais integrais, entre outros.

- Magnésio

Alimentos-fonte: uva, banana, abacate, grãos, cereais integrais, nozes, gergelim, amendoim, semente de girassol, semente de abóbora, castanha-de-caju, leite e derivados, peixes como o salmão, beterraba, couve, espinafre, entre outros.

- Zinco

Alimentos-fonte: chocolate amargo, linhaça, semente de abóbora, semente de melancia, ostra, camarão, lagosta, gema de ovo, leite e derivados, amendoim, castanha-de-caju, feijão, carne bovina, frango, espinafre, entre outros.

- Antioxidantes

Alimentos-fonte: frutas cítricas, maçãs, ameixas, cerejas, feijões, nozes, alcachofras, couve, espinafre, beterraba, brócolis e especiarias como açafrão (cúrcuma), gengibre e canela.

- Ômega 3

Alimentos ricos em ômega 3: peixes gordos (como arenque, atum, salmão e sardinha), azeite de oliva, sementes e oleaginosas.



- Proteínas (triptofano e tirosina)

O triptofano é um aminoácido essencial que produz a serotonina, o famoso hormônio da felicidade que auxilia na regulação do humor. Já a tirosina, é um aminoácido não essencial que atua na produção de dopamina, outro hormônio também associado à felicidade, pois quando é liberado no corpo, provoca a sensação de prazer, satisfação e aumenta a motivação.

Logo, a deficiência desses dois aminoácidos pode comprometer a síntese desses neurotransmissores e prejudicar o humor.

Alimentos-fonte de proteínas de alta qualidade: carnes magras, ovos, leite e derivados, cogumelos, grãos (feijão, lentilha, grão de bico, etc), quinoa, tofu, entre outros.