



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

Dias de - Corrida/Bike

Planejamento alimentar

Café-da-manhã

Pão de forma	2 Fatia(s) (50g)
Ovo de galinha	1 Unidade(s) média(s) (45g)
Creatina	6g

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

Goma de tapioca - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (80g) - **ou** - Pão francês (Pão de sal, pão carequinha) - 2 Unidade(s) (100g)

Café-da-manhã - Opção

Pudim vegano de chia com manga	1 Porção (231g)
--------------------------------	-----------------

Lanche da manhã (Over Nigth)

Banana	1 Unidade(s) média(s) (40g)
Aveia em flocos	30g
Semente de chia	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (15g)
Mel de abelha	1 Colher café rasa (2g)
Proteína Vegana	1 Dosador(es) (34g)

• **Opções de substituição para Banana:**

Morango - 12 Unidade(s) média(s) (144g) - **ou** - Manga - 65g - **ou** - Mirtilo - 20 Unidade(s) (30g)



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	100g
Batata inglesa assada	90g
Feijão carioca cozido	1 Concha rasa (80g)
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 - 3 Colher(es) de sopa (90g) - **ou** - Purê de batata baroa - 2 Colher servir cheia (120g)

• Opções de substituição para Feijão carioca cozido:

Lentilha cozida - 1 Colher(es) de servir cheia(s) (35g) - **ou** - Grão de bico cozido - 1 Colher(es) de servir cheia(s) (55g)

• 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 (panqueca de banana)

Ovo de galinha	2 Unidade(s) (100g)
Aveia em flocos	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g)
Cacau em pó	1 Colher sobremesa rasa (7g)
Banana	1 Unidade(s) grande(s) (55g)
Mel de abelha	1 Colher sopa rasa (15g)

15:00 - Lanche da tarde (panqueca de banana) - Opção

Torrada original Magic Toast (Marilan)	4 Unidade(s) (16g)
Geleia sem açúcar	1 Colher sobremesa rasa (11g)
Homus	1 Colher(es) de sopa (20g)



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

20:00 - Jantar

Peito de frango sem pele grelhado	129g
Arroz branco cozido	70g
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:**

Sobrecoxa de frango sem pele assada - 90g - **ou** - Merluza assada/grelhada com sal - 1 Filé(s) médio(s) (120g) - **ou** - Ovo de galinha cozido - 2 Unidade(s) média(s) (90g)

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

Macarrão cozido - 3 Colher(es) de sopa (90g) - **ou** - Purê de batata baroa - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (70g)

- **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	135g
Batata inglesa assada	110g
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:

Merluza assada/grelhada com sal - 125g - **ou** - Sobrecoxa de frango sem pele assada - 100g - **ou** - Atum em pedaços ao natural light (Coqueiro) - 150g

• 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)

Ceia (mingau de aveia)

Leite de aveia A tal da Castanha	1 copo (200ml)
Aveia em flocos	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g)
Banana	1 Unidade(s) média(s) (40g)
Uva	100g
Chocolate amargo 70% cacau	15g

• Opções de substituição para Leite de aveia A tal da Castanha:

Leite de amêndoa - 200ml



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

Lista de compras

Dias de - Corrida/Bike

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	Geleia sem açúcar	Goma de tapioca
Grão de bico cozido	Homus com gergelim	Leite de amêndoa
Leite de aveia A tal da Castanha	Lentilha cozida	Macarrão
Manga	Mel de abelha	Merluza assada/grelhada com sal
Mirtilo	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	Torrada original Magic Toast (Marilan)	Uva
Vagem refogada	Whey protein isolado	



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

Pudim vegano de chia com manga

Receita culinária

Rendimento: 3 porção(ões).

Ingredientes:

Manga palmer - 1 Unidade média (140g)
Pêssego - 1 Unidade média (60g)
Cúrcuma - 1 Pitada (0.5g)
Semente de chia - 6 Colheres de sopa cheias (90g)
Leite de coco - 2 Garrafas (400ml)
Açúcar mascavo - 1 Colher de café cheia (2g)
Hortelã - 1 Colher de café rasa (1g)

Forma de preparo:

- 1) Misture o leite de coco com a chia e adoce com o açúcar.
- 2) Deixe na geladeira de um dia para outro.
- 3) Liquidifique ou processe as frutas com a cúrcuma e um pouco de água.
- 4) Sirva em copos e cubra com o pudim de chia.