

Plano alimentar

Planejamento alimentar

06:30 - Café da manhã

Ovo de galinha mexido	2 Unidade(s) média(s) (100g)
Semente de chia	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (10g)
Aveia em flocos	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g)
Salada de frutas - mamão, melão, ameixa em caldas	3 Colher servir rasa (165g)

08:00 - Pós-treino

Whey protein concentrado	1 Medidor(es) (30g)
Melão	100g

• Opções de substituição para Melão:

Mamão - 55g

12:00 - Almoço

Carne (alcatra, contrafilé, coxão mole, filé mignon, lagarto, patinho) cozida/grelhada	100g
Arroz integral cozido	2 Colher servir cheia (100g)
Feijão preto cozido	1 Concha rasa (80g)
Brócolis cozido	3 Colher(es) de sopa cheia (45g)
Tomate	4 Colher(es) de sopa cheia (60g)
Abóbora cabotian cozida	1 Colher sopa cheia (36g)
Alface	4 Colher(es) de sopa cheia (32g)
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8g)

• Opções de substituição para Carne (alcatra, contrafilé, coxão mole, filé mignon, lagarto, patinho) cozida/grelhada:

Peito de frango sem pele grelhado - 1 Filé(s) médio(s) (100g) - **ou** - Sobrecoxa de frango sem pele assada - 1 Unidade(s) pequena(s) (50g) - **ou** - Filé de merluza assado - 1 Filé(s) médio(s) (120g) - **ou** - Ovo de galinha cozido - 1 Unidade(s) média(s) (45g)

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

Arroz com brócolis - 1 Colher servir cheia (55g) - **ou** - Arroz branco cozido - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g)

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

Feijão carioca cozido - 1 Concha rasa (80g) - **ou** - 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 Brócolis cozido:**

Couve-flor cozida - 1 Ramo(s) pequeno(s) (30g) - **ou** - Couve manteiga cozida - 1 Folha(s) média(s) (20g)

• **Opções de substituição para Tomate:**

Pepino - 4 Colher(es) de sopa picado (116g) - **ou** - Cenoura cozida - 2 Colher(es) de arroz cheia(s) (picada) (80g) - **ou** - Beterraba - 1 Colher sopa cheia (25g)

• **Opções de substituição para Abóbora cabotian cozida:**

Abobrinha italiana - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (120g) - **ou** - Milho cozido - 1 Espiga(s) grande(s) (100g)

• **Opções de substituição para Alface:**

Rúcula - 4 Colher sopa cheia (28g) - **ou** - Almeirão - 4 Folha(s) (48g) - **ou** - Agrião - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (28g) - **ou** - Repolho - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (40g)

16:00 - Lanche

Ovo de galinha mexido	1 Unidade(s) média(s) (45g)
Semente de linhaça	1 Colher sobremesa cheia (10g)
Mamão papaia	55g
Coco	1 Peça(s) médio(s) (40g)

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

Semente de chia - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (15g) - **ou** - Semente de linhaça dourada - 1 Colher(es) de sopa (15g)

• **Opções de substituição para Mamão papaia:**

Banana - 1 Unidade(s) grande(s) (55g) - **ou** - Abacaxi - 2 Fatia(s) média(s) (150g) - **ou** - Uva - 1 Cacho(s) pequeno(s) (170g) - **ou** - Maçã Argentina - 1 Unidade(s) média(s) (130g) - **ou** - Pera - 1 Unidade(s) média(s) (110g)

15:00 - Lanche - Opção

Iogurte natural	1 Unidade(s) (100g)
Mamão papaia	45g
Pão de forma integral 12 grãos Vitagrão (Pullman)	1 Fatia(s) (50g)
Creme de ricota	1 Colher(es) de sopa (20g)

20:00 - Jantar

Arroz branco cozido	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g)
Filé de frango grelhado	110g
Chuchu cozido	3 Colher servir cheia (135g)
Cenoura cozida	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (75g)
Beterraba cozida	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (40g)

• Opções de substituição para Arroz branco cozido:

Batata doce cozida - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (126g) - **ou** - Batata baroa cozida - 2 Colher(es) de arroz cheia(s) (picada) (110g) - **ou** - Batata inglesa cozida - 3 Colher(es) servir rasa(s) (120g) - **ou** - Mandioca cozida sauté - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (70g)

• Opções de substituição para Filé de frango grelhado:

Filé de merluza grelhado - 110g - **ou** - Ovo de galinha cozido - 2 Unidade(s) média(s) (90g) - **ou** - Carne moída refogada - 70g - **ou** - Sobrecoxa de frango sem pele assada - 90g

• Opções de substituição para Chuchu cozido:

Cenoura cozida - 3 Unidade(s) pequena(s) (135g) - **ou** - Vagem cozida - 3 Unidade(s) (39g) - **ou** - Berinjela cozida - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g)

• Opções de substituição para Cenoura cozida:

Couve-flor cozida - 5 Ramo(s) pequeno(s) (150g) - **ou** - Abobrinha italiana cozida sem sal - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (90g) - **ou** - Abóbora cabotian cozida - 2 Colher sopa cheia (72g) - **ou** - Beterraba cozida - 2 Colher(es) de servir cheia(s) (76g)