

**plano novo**  
Planejamento alimentar

---

**07:00 - Café-da-manhã**

Pão de forma	2 Fatia(s) (50g)
Ovo de galinha mexido	2 Unidade(s) média(s) (100g)
Café com leite	100ml

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

Goma de tapioca - 3 Colher(es) de sopa rasa(s) (45g) - **ou** - Pão francês - 1 Unidade(s) (50g) - **ou** - Pão bisnaguinha - 2 Unidade(s) (40g)

---

**07:00 - Café da manhã - Opção 1**

Cereal matinal	130g
Leite de vaca desnatado UHT	300ml
Whey protein concentrado	1 Medidor(es) (30g)

---

**10:30 - Lanche - Intervalo no colégio**

Iogurte integral	1 Unidade(s) (100g)
Aveia em flocos	50g
Banana	1 Unidade(s) média(s) (40g)
Pasta de amendoim	16g

• **Opções de substituição para Banana:**

Maçã Argentina - 70g - **ou** - Pera - 80g - **ou** - Mamão - 90g

• **Opções de substituição para Pasta de amendoim:**

Doce de leite cremoso - 30g

---

**13:20 - Almoço**

Peito de frango sem pele grelhado	110g
Arroz branco cozido	200g
Feijão carioca cozido	1 Concha rasa (80g)
Couve manteiga refogada	À vontade
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)
Chocolate ao leite	20g

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

Tilápia cozida - 170g - **ou** - Patinho grelhado - 1 Filé(s) médio(s) (110g) - **ou** - Fraldinha grelhada/assada - 1 Filé(s) médio(s) (110g) - **ou** - Picanha grelhada/assada - 1 Filé(s) médio(s) (110g) - **ou** - Filé mignon grelhado - 1 Filé(s) médio(s) (110g) - **ou** - Tornado - 1 Filé(s) médio(s) (110g) - **ou** - Chorizo - 1 Filé(s) médio(s) (110g) - **ou** - Bife de Ancho - 1 Filé(s) médio(s) (110g)

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

Purê de batata baroa - 220g - **ou** - Batata doce assada - 150g - **ou** - Macarrão cozido - 200g - **ou** - Risoto de camarão com arroz e sal - 2 Colher servir cheia (120g) - **ou** - Risoto de frutos do mar com arroz e sal - 2 Colher servir cheia (120g)

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

Feijão preto cozido - 1 Concha rasa (80g)

• **Opções de substituição para Couve manteiga refogada:**

Espinafre refogado - 3 Colher sopa cheia (75g) - **ou** - Brócolis refogado - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (15g) - **ou** - Escarola refogada - 1 Colher(es) de sopa (picada) (25g) - **ou** - Salada de grãos de soja, tomate e agrião - 1 Porção (127g) - **ou** - Salada de legumes cozidos no vapor com sal - 1 Colher servir cheia (55g)

• **Opções de substituição para Chocolate ao leite:**

Pudim de leite - 1 Colher sopa cheia (50g) - **ou** - Paçoca de amendoim - 1 Unidade(s) pequena(s) (20g)

## 17:00 - Lanche

Leite de vaca integral UHT	300 mililitro(s)
Banana	1 Unidade(s) média(s) (40g)
Morango	10 Unidade(s) média(s) (120g)
Aveia em flocos	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g)
Pasta de amendoim	1 Colher(es) de sopa (16g)
Whey protein	1 Medidor(es) (30g)

Você pode substituir **Morango** por: Uva Rubi - 70 grama(s) - **ou** - Mirtilo congelado - 5 Colher(es) de sopa (50g)

Shake proteico

**Observações:**

Opção de receita: **Mingau de aveia** OU **Shake proteico**

**20:00 - Jantar**

Arroz branco cozido	230g
Peito de frango sem pele grelhado	110g
Alface	À vontade
Pepino	À vontade
Tomate cereja	À vontade
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)
Suco natural de abacaxi	1 Copo americano duplo (240ml)

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

Arroz integral cozido - 3 Colher servir cheia (165g) - **ou** - Batata baroa sauté - 1 Colher servir cheia (60g) - **ou** - Mandioca cozida sauté - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (35g) - **ou** - Capeleti com carne moída refogada - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (160g) - **ou** - Macarrão a carbonara - 2 Colher servir cheia (100g) - **ou** - Fettuccine - 3 Colher servir cheia (150g)

**• 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) - **ou** - Filé mignon grelhado - 1 Filé(s) médio(s) (110g) - **ou** - Tournedor - 1 Filé(s) médio(s) (110g) - **ou** - Capa de contra-filé grelhada - 1 Filé(s) médio(s) (110g) - **ou** - Chorizo - 1 Filé(s) médio(s) (110g) - **ou** - Lagosta cozida - 1 Unidade(s) (163g) - **ou** - Linguado assado/grelhado com sal - 120g - **ou** - Costela de Tambaqui - 110g - **ou** - Pintado assado - 1 Filé(s) médio(s) (120g)

**• 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)

**Observações:**

-

---

### 22:00 - Ceia

Banana	1 Unidade(s) pequena(s) (30g)
Leite de vaca desnatado em pó	2 Colher sopa rasa (16g)
Creatina	3g

• **Opções de substituição para Banana:**

Mamão - 80g - **ou** - Abacate - 45g

• **Opções de substituição para Leite de vaca desnatado em pó:**

Whey protein concentrado - 1 Medidor(es) (30g)

---

### 22:00 - Ceia - Opção 1

Whey protein isolado	1 Medidor(es) (30g)
Abacate	1 Colher sopa cheia (45g)
Creatina	1 colher(es) de chá (3g)

---