



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

Plano alimentar

Planejamento alimentar

Café-da-manhã

| | |
|----------------------------|--------------------------------|
| Leite de vaca integral UHT | 1 Copo americano duplo (240ml) |
| Whey protein isolado | 1 Medidor(es) (30g) |
| Banana | 2 Unidade(s) média(s) (80g) |
| Morango | 10 Unidade(s) média(s) (120g) |
| Creatina | 9g |

Observações:

Shake proteico.

Lanche da manhã

| | |
|----------------------|-----------------------------|
| Whey protein isolado | 1 Medidor(es) (30g) |
| Banana | 1 Unidade(s) média(s) (40g) |
| Aveia em flocos | 30g |

• Opções de substituição para Banana:

Pera - 1 Unidade(s) média(s) (110g) - **ou** - Morango - 10 Unidade(s) média(s) (120g)



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 | 200g |
| Peito de frango sem pele grelhado | 1 Filé(s) grande(s) (170g) |
| Salada de legumes cozidos no vapor | 2 Colher servir cheia (110g) |
| Azeite de oliva extravirgem | 1 Colher(es) de sopa (8ml) |

• Opções de substituição para Arroz branco cozido:

Purê de batata baroa - 4 Colher servir cheia (240g) - **ou** - Macarrão a carbonara com sal - 1 Prato fundo (200g) - **ou** - Macarrão com molho de tomate e frutos do mar - 1 Prato fundo (200g) - **ou** - Macarrão com molho bolonhesa - 1 Peça/ Unidade/ Fatia (M) (120g)

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

Medalhão de filé mignon grelhado - 2 Unidade(s) (160g) - **ou** - Contra-filé grelhado - 1 Filé(s) grande(s) (135g) - **ou** - Filé de salmão com pele grelhado - 1 Filé(s) grande(s) (155g)

• Opções de substituição para Salada de legumes cozidos no vapor:

Berinjela grelhada - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g) - **ou** - Abóbora moranga assada com sal - 3 Colher sopa cheia (90g)

15:00 - Lanche da tarde - Opção

| | |
|--|------------------|
| Barra de Proteína (Bold/Nutrata/MaisMu/Dux/Dark) | 1 Barra(s) (50g) |
|--|------------------|



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

20:00 - Jantar

| | |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| Tilápia grelhada | 1 Peçaço/ Unidade/ Fatia (M) (100g) |
| Arroz branco cozido | 200g |
| Aspargo em conserva | 5 Unidade(s) média(s) (37.5g) |
| Salada de legumes cozidos no vapor | 2 Colher servir cheia (110g) |
| Azeite de oliva extravirgem | 1 Colher(es) de sopa (8ml) |

- **Opções de substituição para Tilápia grelhada:**

Peito de frango sem pele grelhado - 1 Filé(s) grande(s) (170g) - **ou** - Sobrecoxa de frango sem pele assada - 2 Unidade(s) (130g) - **ou** - Filé de salmão com pele grelhado - 1 Filé(s) médio(s) (120g)

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

Macarrão cozido - 4 Colher(es) de sopa (120g) - **ou** - Purê de batata baroa - 2 Colher servir cheia (120g)

- **Opções de substituição para Aspargo em conserva:**

Palmito em conserva - 3 Colher(es) de sopa (picado) (45g)

- **Opções de substituição para Salada de legumes cozidos no vapor:**

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

Lista de compras

Plano alimentar

| | | |
|---|--|--|
| Abóbora moranga assada com sal | Arroz branco | Aspargo em conserva |
| Aveia em flocos | Azeite de oliva extravirgem | Banana |
| Barra de Proteína (Bold/Nutrata/MaisMu/Dux/Dark) | Berinjela grelhada | Beterraba cozida |
| Contra-filé grelhado | Creatina | Filé de salmão com pele grelhado |
| Leite de vaca, integral, UHT (média de diferentes amostras) | Macarrão | Macarrão a carbonara com sal |
| Macarrão com molho bolonhesa | Macarrão com molho de tomate e frutos do mar | Medalhão de filé mignon |
| Morango | Palmito em conserva | Peito de frango sem pele grelhado |
| Pera | Purê de batata baroa | Salada de legumes cozidos no vapor com sal |
| Sobrecoxa de frango sem pele | Tilápia cozida com sal | Whey protein isolado |