



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

Pão de forma integral	2 Fatia(s) (50g)
Ovo de galinha mexido	2 Unidade(s) média(s) (100g)

Lanche

iogurte natural	1 Unidade(s) (100g)
Mel de abelha	1 Colher sopa rasa (15g)
Morango	1 Unidade(s) média(s) (12g)

• Opções de substituição para Morango:

Banana - 1 Unidade(s) média(s) (40g) - **ou** - Kiwi - 1 Unidade(s) (75g)



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

Almoço

Arroz branco cozido	5 Colher(es) de sopa cheia(s) (125g)
Feijão carioca cozido	1 Colher servir cheia (35g)
Peito de frango sem pele grelhado	120g
Legumes cozidos no vapor	2 Colher servir cheia (110g)
Salada de alface lisa, alface roxa, rúcula, óleo e sal	À vontade
Suco de laranja integral pasteurizado (Xandô)	200ml

• Opções de substituição para Arroz branco cozido:

Arroz com brócolis - 2.5 Colher servir cheia (137.5g) - **ou** - Arroz de forno - 2 Colher servir cheia (110g) - **ou** - Macarrão ao sugo - 1 Escumadeira(s) média(s) cheia(s) (110g)

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

Pernil de porco grelhado/assado/cozido - 100g - **ou** - Tilápia assada/grelhada - 135g

Lanche

Croissant simples	1 Unidade(s) média(s) (40g)
Queijo minas	1 Fatia(s) média(s) (30g)

Lanche - Opção 1

Leite de vaca semidesnatado UHT	200ml
Morango	10 Unidade(s) média(s) (120g)
Aveia em flocos	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (15g)



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

Jantar

Arroz branco cozido	5 Colher(es) de sopa cheia(s) (125g)
Peito de frango sem pele grelhado	120g
Legumes cozidos no vapor	2 Colher servir cheia (110g)
Salada de alface lisa, alface roxa, rúcula, óleo e sal	À vontade
Suco de laranja integral pasteurizado (Xandô)	200ml

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

Batata inglesa assada - 3 Colher(es) servir cheia(s) (180g) - **ou** - Purê de batata inglesa - 6 Colher(es) sopa cheia(s) (210g)

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

Pernil de porco grelhado/assado/cozido - 100g - **ou** - Tilápia assada/grelhada - 135g



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
