

## plano alimentar

Planejamento alimentar

### 07:00 - Desjejum

Café com leite	100ml
Banana	1 Unidade(s) pequena(s) (30g)
Farelo de aveia	5 Colher(es) de sopa (50g)
Mel de abelha	1 Colher sopa rasa (15g)

• **Opções de substituição para Banana:**

Maçã Argentina - 1 Unidade(s) média(s) (130g) - **ou** - Pera - 1 Unidade(s) média(s) (110g)

• **Opções de substituição para Farelo de aveia:**

Aveia em flocos - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g)

### 10:00 - Café da manhã

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

### 12:30 - Almoço

Peito de frango sem pele grelhado	110g
Arroz branco cozido	140g
Feijão preto cozido	70g
Brócolis	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (20g)
Pepino	À vontade
Alface americana	À vontade
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)

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

Tilápia cozida - 3 Filé(s) médio(s) (165g) - **ou** - Patinho grelhado - 1 Filé(s) grande(s) (160g)

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

Arroz integral cozido - 3 Colher servir cheia (165g)

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

Grão de bico cozido - 2 Colher servir cheia (110g) - **ou** - Feijão carioca cozido - 1 Colher servir cheia (35g)

• **Opções de substituição para Brócolis:**

Couve-flor cozida - 3 Ramo(s) pequeno(s) (90g) - **ou** - Espinafre cozido - 3 Colher(es) de sopa (75g) - **ou**  
- Cenoura cozida - 2 Unidade(s) pequena(s) (90g)

• **Opções de substituição para Pepino:**

Tomate - 8 Fatia(s) média(s) (120g) - **ou** - Abobrinha italiana - 2 Colher(es) de sopa (ralada) (44g)

**16:00 - Lanche**

Iogurte integral	1 Unidade(s) (100g)
Whey protein isolado	1 Medidor(es) (30g)
Manga palmer	50g

• **Opções de substituição para iogurte integral:**

Queijo minas - 1 Fatia(s) média(s) (30g)

• **Opções de substituição para Manga palmer:**

Uva verde s/ caroço - 60g - **ou** - Mamão papaia - 80g

**Observações:**

Marcas do Whey:

Growth  
Dux  
Athletica  
Mais Mu  
Adaptogen

**16:00 - Lanche - Opção**

Sanduíche - pão de forma tradicional, queijo minas, alface e tomate	1 Pedaco/ Unidade/ Fatia
---	--------------------------

• **Opções de substituição para Sanduíche - pão de forma tradicional, queijo minas, alface e tomate:**

Sanduíche - pão de forma integral, presunto, queijo muçarela e cream cheese - 1 Pedaco/ Unidade/ Fatia (M) (130g)

**20:00 - Jantar**

Patinho moído refogado	5 Colher(es) de sopa cheia(s) (125g)
Macarrão cozido	110g
Alface	3 Folha(s) média(s) (30g)
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)
Melão	100g

• **Opções de substituição para Patinho moído refogado:**

Patinho grelhado - 1 Filé(s) médio(s) (110g) - **ou** - Acém sem gordura cozido - 1 Bife(s) médio(s) (110g)

• **Opções de substituição para Macarrão cozido:**

Arroz branco cozido - 110g - **ou** - Sopa de legumes + a proteína da refeição - 1 Concha(s) média(s) cheia(s) (130g)

• **Opções de substituição para Melão:**

Abacaxi - 1 Fatia(s) pequena(s) (50g) - **ou** - Laranja - 1 Unidade(s) pequena(s) (90g)

---

## 20:00 - Jantar - Opção

Batata inglesa sauté
Hambúrguer bovino grelhado
Salada de alface americana com molho de salada - salsa, suco de limão, azeite, e sal
Tomate

• **Opções de substituição para Batata inglesa sauté:**

Arroz branco cozido - 8 Colher(es) de sopa cheia(s) (200g)

• **Opções de substituição para Hambúrguer bovino grelhado:**

Carne de porco cozida - 1 Pedaco(s) médio(s) (90g) - **ou** - Escondidinho de carne bovina - 1 Porção Média (110g)

• **Opções de substituição para Tomate:**

Tomate cereja - 15 Unidade(s) (150g)

---