

Plano alimentar 1

Planejamento alimentar

06:00 - Café-da-manhã

Café com leite	1 Xícara chá (200ml)
Torrada integral	2 Unidade(s) (20g)
Ovo de galinha mexido	1 Pedaco/ Unidade/ Fatia (M) (100g)

• **Opções de substituição para Café com leite:**

Chá gelado - 1 Xícara(s) de chá (200ml)

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

Pão de forma integral - 2 Fatia(s) (50g) - **ou** - Pão caseiro - 1 Fatia(s) (50g) - **ou** - Pão francês - 1 Unidade(s) (50g)

• **Opções de substituição para Ovo de galinha mexido:**

Creme de ricota - 1 Colher(es) de sopa (20g) - **ou** - Queijo minas frescal - 1 Fatia(s) média(s) (30g)

09:00 - Lanche

Barra de Proteína (Dark/Integral/Bold/Nutrata)	1 Barra(s) (50g)
--	------------------

• **Opções de substituição para Barra de Proteína (Dark/Integral/Bold/Nutrata:**

Iogurte proteico (YoPro/Verde Campo) - 1 Unidade (250g)

09:00 - Lanche - Opção

Queijo minas	1 Fatia(s) média(s) (30g)
Orégano	À vontade
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de chá (2ml)
Tomate cereja	3 Unidade(s) (30g)

12:30 - Almoço

Sobrecoxa de frango assada	1 Unidade(s) grande(s) (95g)
Arroz branco cozido	4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g)
Feijão preto cozido	1 Concha rasa (80g)
Brócolis cozido	À vontade
Alface	À vontade
Tomate	6 Fatia(s) média(s) (90g)
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)

• **Opções de substituição para Sobrecoxa de frango assada:**

Filé de peixe grelhado/assado - 1 Filé(s) médio(s) (120g) - **ou** - Filé de salmão sem pele assado/grelhado - 1 Filé(s) médio(s) (120g) - **ou** - Cogumelo - 2 Colher(es) de servir cheia(s) (90g) - **ou** - Ovo mexido - 2 Unidade(s) média(s) (90g) - **ou** - Carne (alcatra, contrafilé, coxão mole, filé mignon, lagarto, patinho) cozida/grelhada/assada - 1 Bife(s) médio(s) (110g)

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

Batata inglesa assada - 1 Colher servir cheia (60g) - **ou** - Mandioca cozida assada - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (35g) - **ou** - Batata doce assada - 1 Colher sopa cheia (42g) - **ou** - Macarrão cozido - 2 Colher(es) de servir cheia(s) (100g)

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

Feijão carioca cozido - 1 Colher servir cheia (35g) - **ou** - Lentilha cozida - 1 Colher(es) de servir cheia(s) (35g)

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

Couve-flor cozida - 3 Ramo(s) pequeno(s) (90g) - **ou** - Abobrinha italiana refogada sem sal - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (60g) - **ou** - Ervilha em vagem refogada - 1 Colher(es) de servir cheia(s) (60g) - **ou** - Berinjela refogada - 3 Colher sopa cheia (75g) - **ou** - Berinjela cozida - 2 Colher servir cheia (150g)

• **Opções de substituição para Alface:**

Rúcula - À vontade - **ou** - Agrião - 0g - **ou** - Alface americana - À vontade - **ou** - Rúcula - À vontade - **ou** - Repolho roxo/branco cru - À vontade

• **Opções de substituição para Tomate:**

Pepino - 1 Unidade(s) média(s) (100g) - **ou** - Cenoura crua - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (ralada) (17g) - **ou** - Beterraba refogada/crua - 1 Colher(es) de servir cheia(s) (38g) - **ou** - Tomate cereja - 10 Unidade(s) (100g) - **ou** - Pimentão amarelo/vermelho/verde - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (20g)

15:00 - Lanche

Barra de Proteína	1 Barra(s) (50g)
-------------------	------------------

Observações:

Marcas de Whey:

Dux Nutrition

15:00 - Lanche - Opção

Pão de forma integral	2 Fatia(s) (50g)
Creme de ricota	1 Colher(es) de sopa (20g)
Frango desfiado	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (40g)
Cenoura crua ralada	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (ralada) (17g)

17:00 - Lanche

Whey protein concentrado	1 Medidor(es) (30g)
Iogurte integral	1 Unidade(s) (100g)

20:00 - Jantar

Filé de peixe grelhado/assado	130g
Purê de batata baroa	3 Colher(es) de sopa rasa(s) (72g)
Cenoura cozida	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (50g)
Tomate cereja	6 Unidade(s) (60g)
Ervilha torta	À vontade
Alface crespa	À vontade

• **Opções de substituição para Filé de peixe grelhado/assado:**

Filé de frango grelhado - 2 Bife(s) médio(s) (150g) - **ou** - Filé de salmão com pele grelhado - 1 Filé(s) médio(s) (120g) - **ou** - Sobrecoxa de frango assada - 1 Unidade(s) pequena(s) (50g) - **ou** - Cogumelo - 3 Colher(es) de servir cheia(s) (135g) - **ou** - Carne (alcatra, contrafilé, coxão mole, filé mignon, lagarto, patinho) cozida/grelhada/assada - 1 Bife(s) médio(s) (110g)

• **Opções de substituição para Purê de batata baroa:**

Batata doce cozida - 2 Fatia(s) pequena(s) (80g) - **ou** - Mandioca cozida - 1 Colher(es) de arroz cheia(s) (picada) (60g) - **ou** - Arroz branco cozido - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g)

• **Opções de substituição para Cenoura cozida:**

Beterraba cozida - 8 Fatia(s) média(s) (96g) - **ou** - Beterraba crua - À vontade

• **Opções de substituição para Tomate cereja:**

Pepino - 1 Unidade(s) média(s) (100g) - **ou** - Tomate - À vontade - **ou** - Pimentão vermelho/amarelo/verde - À vontade

• **Opções de substituição para Ervilha torta:**

Vagem cozida - 2 Colher(es) de servir (74g) - **ou** - Chuchu cozido - À vontade - **ou** - Brócolis refogado - À vontade - **ou** - Couve-flor refogada - À vontade - **ou** - Berinjela refogada - À vontade - **ou** - Couve manteiga refogada - À vontade - **ou** - Espinafre refogado - À vontade - **ou** - Abobrinha italiana refogada sem sal - À vontade - **ou** - Abóbora cabotian cozida - 4 Colher sopa cheia (144g)

• **Opções de substituição para Alface crespa:**

Agrião - À vontade - **ou** - Rúcula - À vontade - **ou** - Acelga - À vontade - **ou** - Repolho branco/roxo cru - À vontade - **ou** - Alface crespa - À vontade
