

palano 1

Planejamento alimentar

07:30 - Café-da-manhã

Chá gelado	1 Xícara(s) de chá (200ml)
Pão artesano (Pullman)	2 Fatia(s) (60g)
Queijo minas frescal	1 Fatia(s) média(s) (30g)
Mamão papaia	100g

• **Opções de substituição para Chá gelado:**

Kombucha - 1 Copo(s) médio(s) (200g) - **ou** - Café com leite - 100ml

• **Opções de substituição para Queijo minas frescal:**

Ovo de galinha mexido - 1 Unidade(s) média(s) (50g)

• **Opções de substituição para Mamão papaia:**

Banana - 1 Unidade(s) grande(s) (55g) - **ou** - Uva - 1 Cacho(s) pequeno(s) (170g) - **ou** - Maçã Fuji - 1 Unidade(s) pequena(s) (140g)

12:00 - Almoço

Patinho grelhado	100g
Arroz branco cozido	5 Colher(es) de sopa cheia(s) (125g)
Feijão preto cozido	1 Concha rasa (80g)
Brócolis cozido	50g
Queijo muçarela de búfala	1 Unidade(s) (7g)
Alface	À vontade
Tomate	10 Fatia(s) média(s) (150g)
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de chá (2ml)

• **Opções de substituição para Patinho grelhado:**

Contra-filé grelhado - 1 Filé(s) médio(s) (110g) - **ou** - Filé de salmão sem pele assado/grelhado - 100g - **ou** - Peito de frango sem pele grelhado - 140g - **ou** - Sobrecoxa de frango assada - 90g - **ou** - Estrogonofe de frango - 2 Colher sopa cheia (50g)

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

Batata inglesa assada - 140g - **ou** - Mandioca cozida assada - 65g - **ou** - Batata doce assada - 85g - **ou** - Macarrão com ovos e molho de tomate - 1 Escumadeira cheia (110g) - **ou** - Macarrão ao molho bolonhesa com sal - 1 Escumadeira cheia (110g)

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

Feijão carioca cozido - 1 Concha rasa (80g) - **ou** - Lentilha cozida - 2 Colher(es) de servir cheia(s) (70g)

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

Couve manteiga cozida - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (40g) - **ou** - Couve-flor cozida - 60g - **ou** - Espinafre cozido - 2 Colher(es) de sopa (50g)

• **Opções de substituição para Alface:**

Rúcula - À vontade - **ou** - Agrião - À vontade - **ou** - Alface americana - À vontade

• **Opções de substituição para Tomate:**

Pepino - 1 Unidade(s) média(s) (100g) - **ou** - Cenoura crua - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (ralada) (34g) - **ou** - Beterraba cozida - 1 Colher(es) de arroz cheia(s) (38g)

15:00 - Lanche

Banana	1 Unidade(s) média(s) (40g)
Ovo de galinha	1 Unidade(s) (50g)
Aveia em flocos	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g)
Cacau em pó	1 Colher café cheia (2g)
Geleia sem açúcar	2 Colher chá cheia (18g)

• **Opções de substituição para Geleia sem açúcar:**

Mel de abelha - 1 Colher sobremesa rasa (9g)

Observações:

Panqueca de banana

15:00 - Lanche - Opção salgada

Frango desfiado	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (60g)
Pão de forma integral	2 Fatia(s) (50g)
Creme de ricota	1 Colher(es) de sopa (20g)
Cenoura crua	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (ralada) (17g)

• **Opções de substituição para Frango desfiado:**

Atum em óleo - 3.5 Colher(es) de sopa cheia(s) (56g)

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

Goma de tapioca - 3 Colher(es) de sopa rasa(s) (45g) - **ou** - Pão artesano (Pullman) - 2 Fatia(s) (60g)

• **Opções de substituição para Creme de ricota:**

Homus - 1 Colher(es) de sopa (20g)

17:00 - Lanche 2

Kiwi	1 Unidade(s) média(s) (
Snack mix de nuts (Catanha do brasil, Amendoa, Noz)	30g

• **Opções de substituição para Kiwi:**

Morango - 10 Unidade(s) média(s) (120g) - **ou** - Melão - 150g

• **Opções de substituição para Snack mix de nuts (Catanha do brasil, Amendoa, Noz):**

Semente de chia - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g) - **ou** - Castanha do Brasil - 3 Unidade(s) (12g)

17:00 - Lanche 2 - Opção

Snack de grão de bico	15g
-----------------------	-----

• **Opções de substituição para Snack de grão de bico:**

Chips de mandioquinha - 20g - **ou** - Chips de batata doce - 20g - **ou** - Cenoura baby - 35g

20:00 - Jantar

Filé de frango grelhado	110g
Purê de batata baroa	120g
Cenoura cozida	25g
Abóbora cabotian (japonesa)	40g
Tomate cereja	6 Unidade(s) (60g)
Vagem cozida	1.5 Colher(es) de servir (55.5g)

• **Opções de substituição para Filé de frango grelhado:**

Patinho grelhado - 100g - **ou** - Acém moído refogado - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g) - **ou** - Filé de salmão com pele grelhado - 100g - **ou** - Sobrecoxa de frango assada - 90g - **ou** - Estrogonofe de frango - 70g

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

Batata doce cozida - 90g - **ou** - Mandioca cozida - 90g

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

Berinjela cozida - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (50g) - **ou** - Abobrinha italiana cozida sem sal - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (60g) - **ou** - Couve-flor cozida - 2 Ramo(s) pequeno(s) (60g)

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

Beterraba cozida - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (40g) - **ou** - Pepino - 1 Unidade(s) média(s) (100g) - **ou** - Tomate - 5 Fatia(s) média(s) (75g)

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

Chuchu cozido - 2 Colher servir cheia (90g)
