



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

## Plano alimentar - Emagrecimento

### Planejamento alimentar

#### 07:00 - Café-da-manhã

Café	1 Xícara chá (200ml)
Pão de forma integral	2 Fatia(s) (50g)
Queijo minas frescal	1 Fatia(s) média(s) (30g)
Mamão papaia	0.5 Unidade(s) média(s) (155g)
Semente de chia	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (15g)

#### • Opções de substituição para Café:

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

#### • 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)

#### 10:00 - Lanche

Banana	1 Unidade(s) média(s) (40g)
--------	-----------------------------

#### • Opções de substituição para Banana:

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



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

## 12:00 - Almoço

Patinho grelhado	1 Filé(s) médio(s) (110g)
Arroz branco cozido	6 Colher(es) de sopa cheia(s) (150g)
Feijão preto cozido	1 Concha rasa (80g)
Brócolis cozido	À vontade
Alface	À vontade
Tomate	0 Fatia(s) média(s) (0g)
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)

### • Opções de substituição para Patinho grelhado:

Filé de salmão sem pele assado/grelhado - 1 Filé(s) grande(s) (155g) - **ou** - Sobrecoxa de frango assada - 1 Unidade(s) grande(s) (95g) - **ou** - Estrogonofe de frango - 2 Colher sopa cheia (50g)

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

Batata inglesa assada - 1.5 Colher servir cheia (90g) - **ou** - Mandioca cozida assada - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (35g) - **ou** - Batata doce assada - 1 Colher sopa cheia (42g)

### • 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 manteiga cozida - À vontade - **ou** - Couve-flor cozida - À vontade - **ou** - Abobrinha italiana (abobrinha, abobrinha verde) - À vontade - **ou** - Ervilha em vagem refogada - À vontade - **ou** - Ervilha torta - À vontade

### • Opções de substituição para Alface:

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

### • Opções de substituição para Tomate:

Pepino - À vontade - **ou** - Beterraba - À vontade - **ou** - Cenoura crua - À vontade - **ou** - Caponata - À vontade



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

## 12:00 - Almoço - Opção

Batata inglesa assada	2 Escumadeira cheia(s) (160g)
Carne (alcatra, contrafilé, coxão mole, filé mignon, lagarto, patinho) cozida/grelhada/assada	110g
Salada alface lisa, alface roxa, rúcula e sal	À vontade

### • Opções de substituição para Batata inglesa assada:

Batata doce (batata abóbora, batata jerimum, batata cenoura) assada - 2 Fatia(s) pequena(s) (60g) - **ou** -  
Massa fresca talharim - 1 Prato(s) (100g)

### • Opções de substituição para Carne (alcatra, contrafilé, coxão mole, filé mignon, lagarto, patinho) cozida/grelhada/assada:

Filé de salmão com pele grelhado - 1 Filé(s) médio(s) (120g) - **ou** - Sashimi de salmão - 8 Unidade(s) (120g) -  
**ou** - Merluza assada/grelhada com sal - 1 Filé(s) grande(s) (155g)

### • Opções de substituição para Salada alface lisa, alface roxa, rúcula e sal:

Salada de alface americana com molho de salada - salsa, suco de limão, azeite, e sal - À vontade - **ou** - Salada de alface americana, tomate, palmito, azeitona preta, com molho de salada - salsa, vinagre de maçã, azeite e sal - À vontade

## 15:00 - Lanche

iogurte natural zero lactose	1 Unidade(s) (100g)
Salada de frutas - laranja, banana, maçã e mamão	110g

### • Opções de substituição para iogurte natural zero lactose:

Aveia em flocos finos - 2 Colher chá cheia (8g)



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

## 22:00 - Jantar

Filé de frango grelhado	150g
Purê de batata baroa	4 Colher(es) de sopa rasa(s) (96g)
Cenoura cozida	À vontade
Tomate cereja	À vontade
Vagem cozida	À vontade

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

Filé de salmão com pele grelhado - 1 Filé(s) médio(s) (120g) - **ou** - Sobrecoxa de frango assada - 110g - **ou** - Merluza assada/grelhada com sal - 1 Filé(s) grande(s) (155g)

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

Batata doce cozida - 3 Fatia(s) pequena(s) (120g) - **ou** - Mandioca cozida - 2 Colher(es) de arroz cheia(s) (picada) (120g) - **ou** - Abóbora cabotian (japonesa) - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (36g)

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

Berinjela cozida - À vontade - **ou** - Abobrinha italiana cozida sem sal - À vontade - **ou** - Couve-flor cozida - À vontade

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

Beterraba cozida - À vontade - **ou** - Pepino - À vontade - **ou** - Tomate - À vontade

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

Chuchu cozido - À vontade



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 - Emagrecimento

Abobrinha italiana	Abobrinha italiana cozida sem sal	Abóbora cabotian (japonesa)
Agrião	Alface	Alface americana
Arroz branco cozido	Aveia em flocos finos	Azeite de oliva extravirgem
Banana	Batata doce assada	Batata doce cozida
Batata inglesa assada	Berinjela cozida	Beterraba
Beterraba cozida	Brócolis cozido	Café coado (suave)
Caponata (Pronto Light)	Carne (alcatra, contrafilé, coxão mole, filé mignon, lagarto, patinho) cozida/grelhada/assada com molho de tomate e sal	Cenoura cozida
Cenoura crua	Chuchu cozido	Chá verde
Couve flor	Couve manteiga	Ervilha em vagem refogada
Estrogonofe de frango	Feijão carioca cozido	Feijão preto cozido
Filé de frango	Filé de salmão com pele grelhado	Filé de salmão sem pele assado/grelhado com sal
Iogurte natural	Lentilha cozida	Mamão papaia
Mandioca cozida	Mandioca cozida assada	Massa fresca para talharim (Frescarini)
Maçã Argentina	Maçã Fuji	Merluza assada/grelhada com sal
Patinho grelhado	Pepino	Pera
Purê de batata baroa	Pão de forma integral	Queijo minas frescal
Repolho roxo	Rúcula	Salada alface lisa, alface roxa, rúcula e sal
Salada de alface americana com molho de salada - salsa, suco de limão, azeite, e sal	Salada de alface americana, tomate, palmito, azeitona preta, com molho de salada - salsa, vinagre de maçã, azeite e sal	Salada de frutas - laranja, banana, maçã e mamão
Sashimi de salmão	Semente de chia	Sobrecoxa de frango assada
Tomate	Tomate cereja	Uva
Vagem		



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

## Salada com molho de queijo

Receita culinária

---

**Rendimento:** 2 porção(ões).

**Ingredientes:**

Alface americana - 4 Folhas médias (40g)  
Tomate cereja - 6 Unidades (60g)  
Iogurte natural desnatado - 1/2 Copo pequeno (82.5g)  
Ricota temperada - 2 Colheres de sopa (40g)  
Queijo parmesão ralado light - 2 Colheres de sopa cheias (30g)  
Alho picado - 1 dente (3g)  
Pimenta do reino em pó - 1 Colher de café (1g)

**Forma de preparo:**

- 1) Em uma tigela pequena, misture o iogurte, a ricota, o parmesão, o alho e a pimenta.
- 2) Misture o alface e os tomates cortados ao meio com o molho e sirva.