

## Plano alimentar

### Planejamento alimentar

#### 07:00 - Desjejum - SHOT antiinflamatório

Açafrão	1 Colher café cheia (4g)
Suco de limão tahiti	50ml
Própolis alcoolico	20 Gotas (400ml)
Mel de abelha	1 Colher café rasa (2g)

#### 07:30 - Café-da-manhã

Café com leite	1 Copo americano duplo (240ml)
Pão artesano (Pullman)	1 Fatia(s) (30g)
Ovo de galinha frito	2 Unidade(s) média(s) (100g)
Queijo minas	1 Fatia(s) média(s) (30g)

• **Opções de substituição para Pão artesano (Pullman):**

Pão francês - 1 Unidade(s) (50g) - **ou** - Pão de forma integral - 1 Fatia(s) (25g)

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

Bacon - 1 Fatia(s) média(s) (15g)

#### 12:00 - Almoço

Contra-filé grelhado	1 Filé(s) médio(s) (110g)
Arroz integral cozido	3 Colher servir cheia (165g)
Feijão preto cozido	1 Concha rasa (80g)
Couve manteiga refogada	1 Colher(es) de servir (42g)
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)

• **Opções de substituição para Contra-filé grelhado:**

Tilápia cozida/grelhada - 1 Filé(s) médio(s) (55g) - **ou** - Patinho grelhado - 1 Filé(s) médio(s) (110g) - **ou** - Sobrecoxa de frango assada - 1 Unidade(s) grande(s) (95g) - **ou** - Miolo de alcatra grelhada - 1 Filé(s) médio(s) (110g) - **ou** - Filé mignon sem gordura grelhado - 1 Bife(s) grande(s) (100g)

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

Arroz branco cozido - 6 Colher(es) de sopa cheia(s) (150g) - **ou** - Arroz negro cozido - 3 Colher(es) de arroz cheia(s) (135g) - **ou** - Arroz à grega - 2 Colher servir cheia (110g) - **ou** - Purê de batata baroa - 2 Colher servir cheia (120g)

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

Feijão branco cozido - 1 Concha(s) pequena(s) cheia(s) (65g) - **ou** - Feijão carioca cozido - 1 Concha rasa (80g)

• **Opções de substituição para Couve manteiga refogada:**

Espinafre refogado - 3 Colher sopa cheia (75g) - **ou** - Brócolis refogado - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (15g) - **ou** - Escarola refogada - 1 Colher(es) de sopa (picada) (25g) - **ou** - Salada de grãos de soja, tomate e agrião - 1 Porção (127g) - **ou** - Salada de legumes cozidos no vapor com sal - 1 Colher servir cheia (55g)

---

## 15:00 - Lanche da tarde

Banana	1 Unidade(s) média(s) (40g)
Iogurte integral	1 Unidade(s) (100g)
Fresh Whey Açaí Dux Nutrition	30g

• **Opções de substituição para Banana:**

Abacate - 3 Colher sopa cheia (135g)

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

iogurte desnatado natural - 1 Copo(s) (200ml)

• **Opções de substituição para Fresh Whey Açaí Dux Nutrition:**

Whey Protein Isolado Coco Dux Nutrition - 30g

---

## 18:00 - Jantar

Pão de forma integral	2 Fatia(s) (50g)
Creme de ricota	1 Colher(es) de sopa (20g)
Frango desfiado	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (60g)
Tomate cereja	1 Unidade(s) (10g)

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

Cream cheese light - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g)

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

Tofu - 3 Fatia(s) média(s) (60g) - **ou** - Atum em conserva em óleo - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (48g)

**19:00 - Jantar - Opção**

Arroz integral cozido	2 Colher servir cheia (110g)
Tilápia cozida	110g
Couve manteiga refogada	2 Colher(es) de servir rasa(s) (60g)
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)

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

Arroz branco cozido - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g) - **ou** - Batata baroa sauté - 1 Colher servir cheia (60g) - **ou** - Mandioca cozida sauté - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (35g)

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

Salmão sem pele grelhado - 1 Filé(s) médio(s) (120g) - **ou** - Pescada assada/grelhada - 1 Filé(s) médio(s) (120g)

**• Opções de substituição para Couve manteiga refogada:**

Alface - 3 Folha(s) média(s) (30g)

**19:00 - Jantar - Opção - Opção**

Rap10	1 Unidade(s) (60g)
Molho de tomate caseiro	1 Colher sopa cheia (20g)
Frango desfiado	4 Colher(es) de sopa cheia(s) (80g)
Queijo muçarela de búfala	1 Unidade(s) (7g)
Manjericão	1 Colher sopa cheia (6g)

**• Opções de substituição para Rap10:**

Goma de tapioca - 3 Colher(es) de sopa rasa(s) (45g)

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

Atum em conserva em óleo - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (64g)

**• Opções de substituição para Queijo muçarela de búfala:**

Queijo muçarela - 1 Fatia(s) média(s) (20g) - **ou** - Queijo parmesão ralado - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (15g)

