



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

Plano alimentar

Planejamento alimentar

Café-da-manhã

Pão de forma	2 Fatia(s) (50g)
Ovo de galinha	2 Unidade(s) média(s) (90g)
Creme de ricota	1 Colher(es) de sopa (20g)
Banana	1 Unidade(s) média(s) (40g)
Aveia em flocos	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g)

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

Goma de tapioca - 42g - **ou** - Pão francês (Pão de sal, pão carequinha) - 1 Unidade(s) (50g)

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

Queijo muçarela - 1 Fatia(s) média(s) (20g)

Observações:

Misturar a chia com a goma de tapioca para fazer a massa e em seguida acrescentar o ovo. Recheiar com o requeijão.



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

12:00 - Almoço

Arroz branco cozido	270g
Feijão carioca cozido	3 Colher sopa cheia (51g)
Peito de frango sem pele grelhado	150g
Salada de legumes cozidos	110g
Azeite de oliva extravirgem	12ml

• Opções de substituição para Arroz branco cozido:

Purê de batata baroa - 310g - **ou** - Purê de batata baroa (mandioquinha, batata salsa, cenoura amarela) - 5 Colher servir cheia (300g) - **ou** - Purê de abóbora (jerimum) - 4 Colher servir cheia (320g) - **ou** - Batata inglesa assada - 265g - **ou** - Macarrão com molho de tomate e frutos do mar - 2 Escumadeira cheia (220g) - **ou** - Macarrão ao alho e óleo - 2 Escumadeira cheia (220g) - **ou** - Quinoa cozida - 6 Colher sopa cheia (120g) - **ou** - Arroz integral cozido - 4 Colher servir cheia (220g)

• Opções de substituição para Feijão carioca cozido:

Lentilha cozida - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (54g) - **ou** - Grão de bico cozido - 2 Colher(es) de sopa (48g) - **ou** - Feijão preto cozido - 2 Colher servir cheia (70g)

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

Sobrecoxa de frango sem pele assada - 1 Unidade(s) (65g) - **ou** - Bisteca de porco grelhada - 1 Peça(s) médio(s) (70g) - **ou** - Atum em conserva em óleo - 5 Colher(es) de sopa cheia(s) (80g) - **ou** - Ovo de galinha cozido - 2 Unidade(s) média(s) (90g)

• Opções de substituição para Salada de legumes cozidos:

Beterraba cozida - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (40g)

Observações:

Importante, nos dias em que estiver almoçando fora, seja com cliente do trabalho ou até mesmo entre amigos, tenha em mente que você precisa seguir os seguintes pontos:

1 alimento fonte de carboidrato: Arroz, Macarrão, Batata assada/cozida, Purê, Torta ou Quiche;
1 alimento fonte de proteína: bovina, aves, peixes ou suíno. De preferência um corte magro, com pouca gordura;
Salada, verdura e legume à vontade e em grande quantidade, inicie a refeição por elas inclusive, assim garantimos uma maior saciedade;

Se por ventura, no almoço você escolher uma refeição À LACARTE que seja completa, basta atentar-se se nesse prato tem os dois macros (Carboidrato e Proteína) - O exemplo da Massa + carne que você me mandou no áudio é super válido!!!



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

15:00 - Lanche da tarde

Ovo de galinha frito	2 Unidade(s) média(s) (100g)
Creme de ricota	1 Colher(es) de sopa (20g)
Torrada original Magic Toast (Marilan)	1 Unidade(s) (4g)

• Opções de substituição para Creme de ricota:

Queijo muçarela - 1 Fatia(s) média(s) (20g)

15:00 - Lanche da tarde - Opção

Salada de frutas	100g
iogurte proteico (21g de proteína) sabor coco - Natural Whey Verde Campo	1 Unidade (250g)

• Opções de substituição para iogurte proteico (21g de proteína) sabor coco - Natural Whey Verde Campo:

YoPro - 1 Unidade(s) (170ml) - **ou** - iogurte proteico (Verde Campo) - 1 Unidade(s) (300g)



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

20:00 - Jantar

Peito de frango sem pele grelhado	160g
Purê de batata baroa	315g
Salada de legumes cozidos no vapor com sal	110g
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)

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

Sobrecoxa de frango sem pele assada - 1 Unidade(s) (65g) - **ou** - Bisteca de porco grelhada - 1 Peçaço(s) médio(s) (70g) - **ou** - Atum em conserva em óleo - 5 Colher(es) de sopa cheia(s) (80g) - **ou** - Ovo de galinha cozido - 2 Unidade(s) média(s) (90g)

• Opções de substituição para Purê de batata baroa:

Arroz integral cozido - 200g - **ou** - Macarrão integral com atum, salsa, azeite e sal - 205g - **ou** - Macarrão integral cozido - 240g - **ou** - Purê de batata baroa (mandioquinha, batata salsa, cenoura amarela) - 4 Colher servir cheia (240g)

• Opções de substituição para Salada de legumes cozidos no vapor com sal:

Beterraba cozida - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (40g)



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

Arroz branco	Arroz integral cozido	Atum em conserva em óleo
Aveia em flocos	Azeite de oliva extravirgem	Banana
Batata inglesa assada	Beterraba cozida	Bisteca de porco grelhada
Creme de ricota	Feijão carioca cozido	Feijão preto cozido
Goma de tapioca	Grão de bico	iogurte integral natural (Batavo)
iogurte proteico (21g de proteína) sabor coco - Natural Whey Verde Campo	iogurte proteico baunilha	Lentilha cozida
Macarrão com molho de tomate e frutos do mar	Macarrão com ovos ao alho e óleo	Macarrão integral com atum, salsa, azeite e sal
Macarrão integral cozido	Ovo de galinha cozido	Ovo de galinha frito
Peito de frango sem pele grelhado	Purê de abóbora	Purê de batata baroa
Pão de forma	Pão francês	Queijo muçarela
Quinoa cozida	Salada de frutas - laranja, banana, maçã e mamão	Salada de legumes cozidos no vapor com sal
Sobrecoxa de frango sem pele	Torrada original Magic Toast (Marilan)	