

Whey protein isolado	1 Medidor(es) (30g)
Banana	1 Unidade(s) média(s) (40g)
Aveia em flocos	30g

Ganho de peso
Planejamento alimentar

06:00 - Café-da-manhã

Café com leite	100ml
Ovo de galinha	2 Unidade(s) média(s) (90g)
Pão de forma	2 Fatia(s) (50g)
Creme de ricota	1 Colher(es) de sopa (20g)
Creatina	3g
Salada de frutas - laranja, banana, maçã e mamão	2 Colher servir rasa (110g)

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

Goma de tapioca - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (60g) - **ou** - Pão caseiro - 1 Fatia(s) (50g) - **ou** - Pão Rap10 - 1 Unidade(s) (60g)

• **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.

09:00 - Lanche da manhã

• **Opções de substituição para Banana:**

Pera - 1 Unidade(s) média(s) (110g) - **ou** - Morango - 10 Unidade(s) média(s) (120g)

Arroz branco cozido	200g
Feijão carioca cozido	1 Concha rasa (80g)
Peito de frango sem pele grelhado	1 Filé(s) médio(s) (100g)

Salada de legumes cozidos no vapor com sal	1 Colher servir cheia (55g)
Brócolis cozido	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (30g)
Tomate	1 Unidade(s) média(s) (100g)
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)

12:00 - Almoço

• Opções de substituição para Arroz branco cozido:

Macarrão cozido - 4 Colher(es) de sopa (120g) - **ou** - Purê de batata baroa - 2 Colher servir cheia (120g)

• 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 no vapor com sal:

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

15:00 - Lanche da tarde

Ovo de galinha frito	2 Unidade(s) média(s) (100g)
Pão de forma	2 Fatia(s) (50g)
Creme de ricota	1 Colher(es) de sopa (20g)
Banana	1 Unidade(s) média(s) (40g)

• Opções de substituição para Ovo de galinha frito:

Frango desfiado - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (60g)

• Opções de substituição para Pão de forma:

Pão francês - 1 Unidade(s) (50g) - **ou** - Goma de tapioca - 3 Colher(es) de sopa rasa(s) (45g)

• Opções de substituição para Creme de ricota:

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

19:00 - Jantar

Peito de frango sem pele grelhado	1 Filé(s) médio(s) (100g)
-----------------------------------	---------------------------

Arroz branco cozido	200g
Salada de legumes cozidos no vapor com sal	1 Colher servir cheia (55g)
Banana	1 Unidade(s) média(s) (40g)
Vagem refogada	2 Colher sopa cheia (30g)
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 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) - **ou** - Carne (alcatra, contrafilé, coxão mole, filé mignon, lagarto, patinho) cozida/grelhada/assada com sal - 1 Bife(s) médio(s) (110g)

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

Macarrão cozido - 6 Colher(es) de sopa (180g) - **ou** - Purê de batata baroa - 2 Colher servir cheia (120g)

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

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

22:00 - Ceia

Leite de vaca integral UHT	300ml
Pasta de amendoim	2 Colher(es) de sopa (32g)
Banana	2 Unidade(s) média(s) (80g)
Aveia em flocos	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g)

• **Opções de substituição para Banana:**

Pera - 2 Unidade(s) média(s) (220g) - **ou** - Maçã Argentina - 2 Unidade(s) média(s) (260g)