



Dieta para perder peso

Planejamento alimentar

Café-da-manhã

Opção principal	Opção de substituição
Cacau em pó - 1 Colher(es) de chá cheia(s) (4g)	
Ovo de galinha cozido - 2 Unidade(s) grande(s) (110g)	Ovo de galinha frito/mexido - 2 Unidade(s) média(s) (100g)
	Patê de Atum ou Frango - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (60g)
	Peito de frango desfiado - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (50g)
Leite de amêndoas - 1 Copo(s) médio(s) (200ml)	
Pão de aveia de micro-ondas - 0.4 Porção (51.2g)	

Observações:

Alimentos como chia, linhaça, sementes de girassol e abóbora, possuem muitas calorias.

Evite incluir várias vezes ao dia.

Recomento utilizar somente 1 vez por dia. Cerca de 3g de cada um apenas.
Essa quantidade já é suficiente para te trazer benefícios nutricionais.



Lanche da manhã

Opção principal	Opção de substituição
Chá Verde - 1 Xícara(s) de chá (180ml)	Chá Branco - 1 Xícara(s) de chá (180ml)
	Chá de Oolong - 1 Xícara(s) de chá (180ml)
	Chá de Hibiscus - 1 Xícara(s) de chá (180ml)

Observações:

Chás Termogênicos:

Escolher 1 opção de chá.

Consumir cerca de 1 litro por dia. Pode tomar aos poucos, como 1 copo por hora.

Consumir todos os dias. Por 7 dias seguidos.

Depois de 1 semana, trocar o tipo de chá.

E consumir da mesma forma até completar 1 semana e trocar o tipo de chá novamente.



Almoço

Opção principal	Opção de substituição
Rúcula - 8 Folha(s) (48g)	Espinafre, refogado - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (50g)
	Couve, refogada - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (40g)
	Bertalha - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (50g)
Cebola - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (40g)	Shimeji - 1 Colher(es) de arroz cheia(s) (45g)
	Abobrinha italiana refogada - 2 Colher(es) de arroz cheia(s) (140g)
	Tomate cereja - 6 Unidade(s) (60g)
Salmão, sem pele, grelhado - 1 Filé(s) pequeno(s) (120g)	Filé de frango grelhado - 2 Bife(s) pequeno(s) (100g)
	Alcatra sem gordura grelhada - 1 Bife(s) médio(s) (100g)
	Filé de Merluza - 1 Filé(s) médio(s) (120g)
Quinoa cozida - 8 Colher(es) de sopa cheia(s) (160g)	Macarrão de arroz cozido - 4 Colher(es) de arroz rasa(s) (100g)
	Arroz negro, cozido - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g)
	Batata doce cozida - 4 Fatia(s) pequena(s) (160g)
Ervilha - 4 Colher(es) de arroz cheia(s) (152g)	Feijão carioca cozido - 4 Concha(s) pequena(s) cheia(s) (260g)
	Grão de soja, cozido - 20 Colher(es) de sopa rasa(s) (360g)
	Grão de Bico, cozido - 4 Colher(es) de arroz cheia(s) (180g)
Laranja - 1 Unidade(s) média(s) (140g)	Abacaxi - 2 Fatia(s) pequena(s) (150g)
	Tangerina, Poncã - 1 Unidade(s) média(s) (135g)
	Goiaba - 1 Unidade(s) pequena(s) (105g)

Observações:

Para sua alimentação estar sempre nutritiva e completa em proteínas, vitaminas e minerais. É melhor que consuma refeições completas.

Evite ficar sem almoçar ou substituir o almoço por lanches.



Lanche

Proteína vegana (Essential) - 1 Medidor(es) (33g)
Creatina Monohidratada com selo Creapure - 3g

Observações:

Para o intervalo da tarde, deixei como opção a proteína vegana que sua ginecologista indicou.
Consumir 1 medida (30g) misturado em 1 copo de água ou bebida vegetal.

Pode consumir todos os dias.

A Creatina também deixei nesse mesmo horário para ser consumido junto.
Consumir 3g por dia. Pode misturar junto com a proteína vegana.

Pode consumir todos os dias.
Por 3 meses.



Jantar

Opção principal	Opção de substituição
Alface, crespa/lisa/americana - 4 Folha(s) média(s) (40g)	Agrião - 5 Colher(es) de sopa cheia(s) (35g)
	Acelga - 2 Folha(s) grande(s) (40g)
	Chicória - 5 Folha(s) média(s) (60g)
Abóbora cabotian cozida - 1 Colher(es) de sopa (36g)	Brócolis cozido - 2 Ramo(s) médio(s) (120g)
	Couve-flor cozida - 2 Ramo(s) médio(s) (120g)
	Palmito pupunha em conserva - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (60g)
Lombo de porco assado - 2 Fatia(s) pequena(s) (90g)	Omelete com vegetais - 4 Unidade(s) grande(s) (220g)
	Contra filé, sem gordura, grelhado - 2 Bife(s) pequeno(s) (80g)
	Frango, sobrecoxa, sem pele - 2 Unidade(s) pequena(s) (100g)
Batata baroa, cozida - 4 Colher(es) de arroz rasa(s) (140g)	Batata baroa/Mandioquinha cozida - 4 Colher(es) de arroz rasa(s) (140g)
	Arroz 7 grãos - 4 Colher(es) de sopa (100g)
	Cará cozido - 4 Fatia(s) pequena(s) (160g)
Ervilha em vagem cozida - 12 Colher(es) de sopa cheia(s) (360g)	Feijão carioca cozido - 4 Concha(s) pequena(s) cheia(s) (260g)
	Grão de bico cozido - 4 Colher(es) de arroz cheia(s) (180g)
	Lentilha Rosa cozida - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g)

Observações:

Consumir refeições completas no almoço e jantar vai garantir um consumo adequado de proteínas, vitaminas e minerais na sua alimentação.

Recomendo que evite pular o jantar ou substituir por lanches.

Caso queira comer em outro formato, procure sempre consumir alguma proteína com vegetais.

Exemplos:

- Salada com grelhado
- Sopa de legumes com frango cozido
- Omelete com vegetais
- Legumes refogados com carne moída



Ceia

Opção principal	Opção de substituição
Chá de mulungu - 1 Xícara(s) de chá (180ml)	Chá de camomila - 1 Xícara(s) de chá (180ml)
	Chá de passiflora - 1 Xícara(s) de chá (180ml)
	Cacau em pó - 1 Colher(es) de chá cheia(s) (4g)
Suco verde de melão com couve - 1 Porção (463g)	

Observações:

Caso sinta fome antes de dormir, pode consumir um suco verde.

Também deixei como opção alguns chás com efeito calmante para te ajudar a ter um sono melhor.



Lista de compras

Dieta para perder peso

Abacaxi	Abobrinha italiana	Abóbora cabotian
Acelga	Agrião	Alcatra sem gordura
Alface crespa/lisa/americana	Arroz 7 grãos	Arroz negro
Batata baroa/Mandioquinha	Batata doce	Bertalha
Brócolis	Cacau	Cará
Cebola	Chicória	Chá de erva doce
Contra-filé sem gordura	Couve manteiga	Couve-flor
Creatina Creapure Dux Nutrition	Ervilha em vagem	Ervilha enlatada
Espinafre	Feijão carioca	Filé de Merluza
Filé de frango	Goiaba	Grão de Bico
Grão de soja	Laranja lima	Leite de amêndoas
Lentilha Rosa	Lombo de porco	Macarrão de arroz
Ovo de galinha	Palmito pupunha em conserva	Patê de Atum ou Frango
Peito de frango	Proteína vegana	Pão de aveia de micro-ondas
Quinoa	Rúcula	Salmão sem pele
Shimeji	Sobrecoxa de frango	Suco verde de melão com couve
Tangerina poncã	Tomate cereja	



Suco verde de melão com couve

Receita culinária

Rendimento: 1 porção(ões).

Ingredientes:

Melão - 2 Fatias pequenas (140g)
Couve - 1 Folha média (20g)
Pepino (com casca) - 1/2 Unidade média (50g)
Hortelã - 2 Colheres de café cheias (8g)
Maçã - 1 Unidade pequena (80g)
Água de coco - 1 Copo pequeno cheio (165ml)

Forma de preparo:

- 1) Higienize bem a maçã, corte ao meio e retire as sementes.
- 2) Higienize bem o pepino, corte em rodela.
- 3) Em um liquidificador, bata todos os ingredientes até tudo estar totalmente triturado.
- 4) Passe em uma peneira, adoce (caso necessário) e sirva.



Pão de aveia de micro-ondas

Receita culinária

Rendimento: 2 porção(ões).

Ingredientes:

Ovo de galinha - 2 Unidades médias (90g)
Aveia em flocos - 8 Colheres de sopa cheias (120g)
Farinha de linhaça - 2 Colheres de sopa cheias (30g)
Fermento químico - 1 Colher de sopa rasas (10g)
Orégano a gosto
Sal a gosto

Forma de preparo:

- 1) Misture todos os ingredientes, exceto o fermento, em uma vasilha de vidro.
- 2) Acrescente o fermento e misture novamente.
- 3) Coloque no micro-ondas em potência alta por 3-5 minutos.
- 4) Espere esfriar e fatie como pão de forma.

Dica: depois de pronto, pode ser levado ao forno em potência média por cerca de 15 minutos até que vire uma torrada.