



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

Dia OFF (Domingo)

Planejamento alimentar

14:00 - Almoço

Quinoa cozida	4 Colher sopa cheia (80g)
Peito de frango sem pele grelhado	110g
Salada de legumes cozidos no vapor com sal	1 Colher servir cheia (55g)
Alface americana	3 Folha(s) média(s) (30g)
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)

• Opções de substituição para Quinoa cozida:

Arroz negro cozido - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (50g) - **ou** - Tabule de quinoa - 2 Colher servir cheia (110g) - **ou** - Rostie de abóbora - 1 Porção (123g)

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

Miolo de alcatra grelhada - 90g - **ou** - Merluza assada/grelhada com sal - 1 Filé(s) médio(s) (120g) - **ou** - Filé de salmão com pele grelhado - 100g

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

Beterraba cozida - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (40g) - **ou** - Cenoura crua - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (ralada) (34g) - **ou** - Vagem refogada - 2 Colher sopa cheia (70g)

• Opções de substituição para Alface americana:

Couve manteiga refogada - 1 Colher(es) de servir rasa(s) (30g) - **ou** - Rúcula - À vontade - **ou** - Agrião - À vontade

16:00 - Lanche

Pudim vegano de chia com manga	1 Porção (231g)
--------------------------------	-----------------



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

19:00 - Jantar

Medalhão de filé mignon grelhado	1 Unidade(s) (80g)
Salada de nozes e morango	1 Porção(ões) (206g)
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)
Purê de abóbora (jerimum)	4 Colher(es) de sopa cheia(s) (180g)

• Opções de substituição para Medalhão de filé mignon grelhado:

Peito de frango sem pele grelhado - 1 Filé(s) grande(s) (170g) - **ou** - Merluza assada/grelhada com sal - 1 Filé(s) médio(s) (120g)

• Opções de substituição para Salada de nozes e morango:

Salada Waldorf - 1 Porção Média (90g) - **ou** - Salada caesar - 1 Porção Média (90g)

• Opções de substituição para Purê de abóbora (jerimum):

Purê de aipo, cenoura e nabo - 1 Porção (73g)

21:00 - Ceia

Proteína Vegana	1 Dosador(es) (34g)
Uva verde	100g
Leite de aveia A tal da Castanha	1 copo (200ml)

• Opções de substituição para Proteína Vegana:

Whey protein isolado - 1 Medidor(es) (30g)

• Opções de substituição para Uva verde:

Maçã - 1 Unidade(s) média(s) (130g) - **ou** - Kiwi - 1 Unidade(s) média(s) (76g) - **ou** - Morango - 5 Unidade(s) média(s) (60g)



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

Lista de compras

Dia OFF (Domingo)

Agrião	Alface americana	Arroz negro cozido
Azeite de oliva extravirgem	Beterraba cozida	Cenoura crua
Couve manteiga refogada	Filé de salmão com pele grelhado	Kiwi
Leite de aveia A tal da Castanha	Maçã	Medalhão de filé mignon
Merluza assada/grelhada com sal	Miolo de alcatra grelhada	Morango
Peito de frango sem pele grelhado	Proteína Vegana Isolada de arroz e ervilha,- Vanilla Chai (True Source)	Pudim vegano de chia com manga
Purê de abóbora ou jerimum	Purê de aipo, cenoura e nabo	Quinoa cozida
Rostie de abóbora e queijo minas	Rúcula	Salada Waldorf
Salada caesar	Salada de legumes cozidos no vapor com sal	Salada de nozes e morango
Tabule de quinoa	Uva	Vagem refogada
Whey protein isolado		



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

Filé mignon ao molho de vinho e champignon

Receita culinária

Rendimento: 6 porção(ões).

Ingredientes:

Filé mignon - 6 Filés médios (660g)

Azeite de oliva extravirgem - 2 Colheres de sopa (16ml) - para grelhar os bifes e o champignon

Cebola (ralada) - 1 Unidade pequena (30g)

Pimenta do reino - 1 Colher de café (1g)

Tomilho - 1 Colher de café rasa (1g)

Molho:

Champignon (picados) - 5 Colheres de sopa rasa (100g)

Vinho branco - 1/2 Copo americano pequeno (82.5ml)

Creme de leite enlatado UHT - 10 Colheres de sopa rasa (150g)

Forma de preparo:

- 1) Tempere os filés mignons com sal, pimenta do reino, tomilho e cebola.
- 2) Deixe descansar.
- 3) Em uma panela, adicione o azeite e coloque os filés para grelhar até atingir o ponto desejado.
- 4) Para o molho, refogue o champignon com azeite na mesma frigideira que grelhou os bifes.
- 5) Acrescente o vinho e o creme de leite, mexa sem deixar ferver e retire.
- 6) Regue os bifes com o molho e sirva.



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

Purê de aipo, cenoura e nabo

Receita culinária

Rendimento: 5 porção(ões).

Ingredientes:

Aipo - 3 Unidades (120g)
Nabo - 10 Fatias médias (100g)
Cenoura - 1 Unidade média (120g)
Azeite de oliva extravirgem - 1 Colher de sopa (8ml)
Creme de leite de soja - 1 Colher de sopa rasa (15g)
Noz moscada ralada (pitada) - 1 Colher café rasa (1g)
Pimenta do reino moída - 1 Colher de café (1g)
Sal a gosto

Forma de preparo:

- 1) Descasque o aipo, a cenoura e o nabo. Corte em pedaços pequenos.
- 2) Coloque os vegetais em água fervente ligeiramente salgada.
- 3) Cozinhe até que os vegetais estejam macios, mas ainda firmes, por aproximadamente 10 minutos.
- 4) Escorra em uma peneira e coloque no liquidificador ou processador, com o azeite e o creme de leite de soja.
- 5) Bata até obter um purê e tempere com a pimenta e a noz moscada.
- 6) Sirva.



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

Rostie de abóbora e queijo minas

Receita culinária

Rendimento: 4 porção(ões).

Ingredientes:

Queijo minas frescal - 5 Fatias pequenas (100g)
Abóbora (descascada e ralada) - 6 Pedacos médios (300g)
Azeite de oliva - 2 Colheres de sopa rasas (16g)
Cebola (picada) - 1 Unidade média (70g)
Gengibre (descascado e ralado) - 1 Colher de chá (5g)
Sementes de cominho - 1/2 Colher de chá

Forma de preparo:

- 1) Esquente o azeite em uma frigideira pequena.
- 2) Coloque a cebola, as sementes de cominho e refogue até a cebola dourar.
- 3) Adicione o gengibre, a abóbora ralada e refogue mexendo até a abóbora amolecer.
- 4) Junte o queijo minas e misture bem.
- 5) Amasse e esprema a mistura contra as laterais da panela para fazer um bolinho.
- 6) Deixe em fogo médio por aproximadamente 5 minutos para firmar e dourar.
- 7) Quando estiver firme, vire para dourar do outro lado com o auxílio de uma espátula.
- 8) Corte e sirva.



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

Pudim vegano de chia com manga

Receita culinária

Rendimento: 3 porção(ões).

Ingredientes:

Manga palmer - 1 Unidade média (140g)
Pêssego - 1 Unidade média (60g)
Cúrcuma - 1 Pitada (0.5g)
Semente de chia - 6 Colheres de sopa cheias (90g)
Leite de coco - 2 Garrafas (400ml)
Açúcar mascavo - 1 Colher de café cheia (2g)
Hortelã - 1 Colher de café rasa (1g)

Forma de preparo:

- 1) Misture o leite de coco com a chia e adoce com o açúcar.
- 2) Deixe na geladeira de um dia para outro.
- 3) Liquidifique ou processe as frutas com a cúrcuma e um pouco de água.
- 4) Sirva em copos e cubra com o pudim de chia.



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

Salada de nozes e morango

Receita culinária

Rendimento: 4 porção(ões).

Ingredientes:

Alface - 4 Folhas grandes (60g)
Folha de espinafre - 4 Pegadores (100g)
Morango (picado) - 1 Xícara de chá (144g)
Abacate (em cubos) - 1 Unidade pequena (370g)
Noz (picada) - 3 Punhados (90g)
Queijo minas tipo parmesão (em cubos) - 4 Colheres de sopa cheias (60g)

Forma de preparo:

- 1) Lave e desinfete o alface, espinafre e morangos;
- 2) Combine-os em uma tigela;
- 3) Coloque a alface e o espinafre primeiro para ser a base do restante dos ingredientes, coloque os morangos espalhados, o abacate, o queijo, e finalmente as nozes;
- 4) Tempere ao seu gosto!