



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

Chá gelado	1 Xícara(s) de chá (200ml)
Pão de forma integral	2 Fatia(s) (50g)
Queijo minas frescal	1 Fatia(s) grande(s) (40g)
Mamão papaia	100g
Psyllium	1 Colher(es) de sopa (10g)

- **Opções de substituição para Chá gelado:**

Kombucha - 1 Copo(s) médio(s) (200g) - **ou** - Café - 1 Xícara chá (200ml)

- **Opções de substituição para Pão de forma integral:**

Pão francês (Pão de sal, pão carequinha) - 1 Unidade(s) (50g)

- **Opções de substituição para Mamão papaia:**

Banana - 1 Unidade(s) grande(s) (55g) - **ou** - Uva - 1 Cacho(s) pequeno(s) (170g) - **ou** - Maçã Fuji - 1 Unidade(s) pequena(s) (140g)



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

## 12:00 - Almoço

Peito de frango sem pele grelhado	160g
Arroz branco cozido	120g
Feijão preto cozido	100g
Salada de legumes cozidos no vapor	150g
Brócolis cozido	À vontade
Alface	À vontade
Tomate	0 Fatia(s) média(s) (0g)
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)

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

Patinho grelhado - 110g - **ou** - Filé de salmão sem pele assado/grelhado - 100g - **ou** - Sobrecoxa de frango assada - 90g - **ou** - Merluza assada/grelhada - 200g

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

Batata inglesa assada - 1.5 Colher servir cheia (90g) - **ou** - Mandioca cozida assada - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (35g) - **ou** - Batata doce assada - 1 Colher sopa cheia (42g)

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

Feijão carioca cozido - 1 Colher servir cheia (35g) - **ou** - Lentilha cozida - 1 Colher(es) de servir cheia(s) (35g)

### • Opções de substituição para Brócolis cozido:

Couve manteiga cozida - À vontade

### • Opções de substituição para Alface:

Rúcula - 3 Pegador(es) (24g) - **ou** - Agrião - 4 Ramo(s) médio(s) (20g) - **ou** - Alface americana - 6 Folha(s) média(s) (60g)

### • Opções de substituição para Tomate:

Molho vinagrete - 1 Colher servir cheia (65g) - **ou** - Pepino - 1 Unidade(s) média(s) (100g)



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

## 15:00 - Lanche

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

### Observações:

Marcas de Whey:

Dux Nutrition

Athletica Nutriron

Nutrata

Mais MU

Growth

## 15:00 - Lanche - Opção

Barra de Proteína (Bold/Nutrata/Growth/Mais Mu)	1 Barra(s) (50g)
---	------------------



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

## 19:00 - Jantar

Filé de frango grelhado	150g
Purê de batata baroa	85g
Salada de legumes cozidos no vapor	1 Colher servir cheia (55g)
Cenoura cozida	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (50g)
Tomate cereja	6 Unidade(s) (60g)
Vagem cozida	1.5 Colher(es) de servir (55.5g)
Alface americana	À vontade
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)

### • Opções de substituição para Filé de frango grelhado:

Patinho grelhado - 1 Filé(s) médio(s) (110g) - **ou** - Acém moído refogado - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g) - **ou** - Filé de salmão com pele grelhado - 1 Filé(s) médio(s) (120g) - **ou** - Sobrecoxa de frango assada - 1 Unidade(s) pequena(s) (50g) - **ou** - Estrogonofe de frango - 1 Concha cheia (100g)

### • Opções de substituição para Purê de batata baroa:

Batata doce cozida - 100g - **ou** - Mandioca cozida - 75g - **ou** - Abóbora cabotian (japonesa) - 140g

### • Opções de substituição para Cenoura cozida:

Berinjela cozida - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (50g) - **ou** - Abobrinha italiana cozida sem sal - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (60g) - **ou** - Couve-flor cozida - 2 Ramo(s) pequeno(s) (60g)

### • Opções de substituição para Tomate cereja:

Beterraba cozida - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (40g) - **ou** - Pepino - 1 Unidade(s) média(s) (100g) - **ou** - Tomate - 5 Fatia(s) média(s) (75g)

### • Opções de substituição para Vagem cozida:

Chuchu cozido - 2 Colher servir cheia (90g)



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

## 22:00 - Ceia

Kiwi	1 Unidade(s) média(s) (76g)
Semente de chia	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g)

- **Opções de substituição para Kiwi:**

Morango - 10 Unidade(s) média(s) (120g) - **ou** - Mamão - 1 Fatia(s) média(s) (170g)

- **Opções de substituição para Semente de chia:**

Semente de girassol - 2 Colher(es) de sobremesa rasa(s) (20g) - **ou** - Semente de linhaça - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g)

## 22:00 - Ceia - Opção

Milho para pipoca	1 Xícara(s) de chá (25g)
Morango	16 Unidade(s) média(s) (192g)



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

Abobrinha italiana cozida sem sal	Abóbora cabotian (japonesa)	Acém moído refogado
Agrião	Alface	Alface americana
Arroz branco cozido	Azeite de oliva extravirgem	Banana
Barra de Proteína	Batata doce assada	Batata doce cozida
Batata inglesa assada	Berinjela cozida	Beterraba cozida
Brócolis cozido	Café	Cenoura cozida
Chuchu cozido	Chá verde	Couve flor
Couve manteiga		Feijão carioca cozido
Feijão preto cozido	Filé de frango	Filé de salmão com pele grelhado
Filé de salmão sem pele assado/grelhado com sal	Kiwi	Kombucha
Lentilha cozida	Mamão	Mamão papaia
Mandioca cozida	Mandioca cozida assada	Maçã Fuji
Merluza assada/grelhada com sal	Milho para pipoca	Molho vinagrete
Morango	Patinho grelhado	Peito de frango sem pele grelhado
Pepino	Psyllium	Purê de batata baroa
Pão de forma integral	Pão francês	Queijo minas frescal
Rúcula	Salada de legumes cozidos no vapor com sal	Semente de chia
Semente de girassol	Semente de linhaça	Sobrecoxa de frango assada
Tomate	Tomate cereja	Uva
Vagem	Whey protein concentrado	