



Plano alimentar para diminuir gordura corporal

Planejamento alimentar

06:30 - Refeição pré treino

Opção principal	Opção de substituição
Banana prata - 1 Unidade(s) grande(s) (55g) + 1 tâmara (10g)	Suco de beterraba - 3-6 beterraba(s) pequena(s) (500ml))
	Ameixa seca - 5 Unidade(s) média(s) (25g)
	Manga Palmer - 0.5 Unidade(s) média(s) (70g)
Energykick Dux Nutrition - 1 1 medidor (35g)	

Observações:

Uma boa opção de pré treino é o suco de beerraba, por ser rico em nitratos, ajuda na performance de exercícios de endurance. Consumir cerca de 500ml do suco de beterraba (3-6 beterrabas) 60-30 minutos antes do treino. Pode ser misturado com alguma fruta também.

**08:00 - Café-da-manhã**

Opção principal	Opção de substituição
Ovo de galinha cozido - 2 Unidade(s) grande(s) (110g)	Ovo de galinha frito/mexido - 2 Unidade(s) média(s) (100g)
	Frango desfiado - 3 colher(es) de sopa (45g)
	Patê caseiro (atum ou homus) - 3 colher(es) de sopa (45g)
Ameixa crua - 3 Unidade(s) pequena(s) (102g)	Amora preta - 2 Xícara(s) de chá (200g)
	Cereja - 12 Unidade(s) (84g)
	Amora - 1 Xícara(s) de chá (100g)
Pão de forma integral - 1 Fatia(s) (25g)	Pão tipo folha/rap - 1 Unidade(s) média(s) (40g)
	Torrada integral - 2 Unidade(s) (20g)
	Granola - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (22g)
Creme de ricota - 3 Colher(es) de sopa (60g)	iogurte natural - 1 Unidade(s) (170ml)
	iogurte natural proteico - 1 Copo(s) americano(s) pequeno(s) (165g)
	Queijo minas frescal - 2 Fatia(s) pequena(s) (40g)
Whey protein isolado - 1 Porção(ões) (30g)	Whey protein puro - 1 Porção(ões) (30g)
	Whey drink líquido - 1 Porção(ões) (360ml)
	Whey protein hidrolisado e isolado - 1 Porção(ões) (33g)
Recharge 4:1 Dux Nutrition - 1 medidor (37g)	

Observações:

Consumir alimentos antioxidantes após o exercício ajuda na recuperação e resposta ao treinamento, deixei algumas opções no café da manhã e também no almoço.



12:30 - Almoço

Opção principal	Opção de substituição
Couve refogada - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (40g)	Espinafre refogado - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (50g)
	Repolho refogado - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (40g)
	Salada de folhas (alface lisa, roxa e rúcula) - 1 Porção(ões) (50g)
Abobrinha italiana refogada - 4 Colher(es) de arroz cheia(s) (280g)	Berinjela cozida - 2 Colher(es) de arroz cheia(s) (150g)
	Brócolis cozido - 4 Ramo(s) médio(s) (240g)
	Tomate salada - 6 Fatia(s) grande(s) (180g)
Contra filé sem gordura grelhado - 3 Bife(s) pequeno(s) (120g)	Alcatra sem gordura grelhada - 1.5 Bife(s) médio(s) (150g)
	Filé de frango grelhado - 3 Bife(s) pequeno(s) (150g)
	Filé de tilápia cozido - 3 Filé(s) médio(s) (180g)
Arroz integral cozido - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g)	Arroz 7 grãos - 4 Colher(es) de sopa (100g)
	Batata inglesa cozida - 8 Colher(es) de sopa cheia(s) (240g)
	Batata doce cozida - 4 Fatia(s) pequena(s) (160g)
Feijão carioca cozido - 3 Concha(s) pequena(s) cheia(s) (195g)	Feijão preto cozido - 3 Concha(s) pequena(s) cheia(s) (195g)
	Grão de bico cozido - 3 Colher(es) de arroz cheia(s) (135g)
	Lentilha cozida - 3 Colher(es) de arroz cheia(s) (105g)



16:00 - Lanche

Opção principal	Opção de substituição
Mix de castanhas - 2 Colher(es) de sopa (25g)	Castanha-do-Brasil/Pará crua - 4 Unidade(s) (16g)
	Castanha de caju - 8 Unidade(s) (20g)
	Noz crua - 4 Unidade(s) (20g)
Cereal de milho - 6 Colher(es) de sopa cheia(s) (90g)	Aveia em flocos - 6 Colher(es) de sopa rasa(s) (42g)
	Granola - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (44g)
	Barra de cereal - 2 Unidade(s) (50g)
Leite de vaca integral UHT - 1 Copo(s) americano(s) duplo(s) (240ml)	Leite de Soja - 1 Copo(s) americano(s) duplo(s) (240ml)
	iogurte natural proteico - 1 Copo(s) americano(s) pequeno(s) (165g)
	iogurte natural - 1 Unidade(s) (170ml)



19:30 - Jantar

Opção principal	Opção de substituição
Cenoura cozida - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g)	Abóbora cabotian cozida - 1 Colher(es) de sopa (36g)
	Pimentão recheado - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (80g)
	Vagem cozida - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (80g)
Ovo de galinha frito/mexido - 2 Unidade(s) média(s) (100g)	Ovo de galinha cozido - 2 Unidade(s) grande(s) (110g)
	Ovo de codorna cozido - 10 Unidade(s) (100g)
	Truta assada/grelhada - 1,5 Filé(s) médio(s) (180g)
Arroz negro cozido - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g)	Quinoa cozida - 6 Colher(es) de sopa cheia(s) (120g)
	Macarrão cozido - 3 Colher(es) de arroz rasa(s) (75g)
	Mandioca/Aipim cozido - 3 Colher(es) de sopa rasa(s) (75g)
Feijão preto cozido - 3 Concha(s) pequena(s) cheia(s) (195g)	Feijão carioca cozido - 3 Concha(s) pequena(s) cheia(s) (195g)
	Ervilha em vagem cozida - 9 Colher(es) de sopa cheia(s) (270g)
	Grão de bico cozido - 3 Colher(es) de arroz cheia(s) (135g)

Observações:

Deixei opções vegetarianas para o jantar, mas pode incluir proteínas animais conforme desejar.

Para um jantar mais leve e de fácil digestão, pode variar entre refeições completas (mantendo todos os grupos alimentares), porém com estruturas diferentes, por exemplo:

- Omelete com vegetais;
- Sopa de leumes com ovos ou frango cozido;
- Legumes e batatas refogados com carne moída;
- Salada com verduras refogadas, legumes cozidos e filé grelhado;
- Lanche ou Wrap integral natural com frango desfiado ou patê caseiro + cenoura e repolho ralados + alface + pepino.



21:30 - Chás calmantes (opcional)

Opção principal	Opção de substituição
Chá de erva doce - 1 Xícara(s) de chá (180ml)	Chá de camomila - 1 Xícara(s) de chá (180ml)
	Chá de mulungu - 1 Xícara(s) de chá (180ml)
	Chá de melissa - 1 Xícara(s) de chá (180ml)
Simfort Probiótico - Vitafor - 1 sachê(s) (2g)	

Observações:

Opções de chás calmantes para ajudar a melhorar qualidade do sono.

Evitar líquidos para se hidratar cerca de 1 hora antes de deitar, também pode ajudar a dormir melhor.

Além disso, deixei orientações em anexo sobre higiene do sono.

Inclui uma opção de probiótico (Simfort) para melhorar a função intestinal.

Consumir 1 sachê ou cápsula por dia, antes de dormir. Todos os dias.

Por 3 meses.



Relatório de nutrientes

Plano alimentar para diminuir gordura corporal

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Refeição pré treino	1.0g	1.7g	44.7g	194 Kcal
Café-da-manhã	55.2g	15.8g	66.0g	615 Kcal
Almoço	41.5g	18.3g	72.3g	583 Kcal
Lanche	14.6g	17.3g	39.4g	361 Kcal
Jantar	25.1g	9.9g	55.9g	387 Kcal
Chás calmantes (opcional)	0.3g	0.1g	1.6g	15 Kcal
Total das refeições	137.7g	63.1g	279.9g	2155 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
13.8g	21.8g	14.0g	0.1g	982.2mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
49.1g	948.3mg	471.0mg	1757.7mg	14.0mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1508.3mg	3135.7mg	2.2mg	11.0mg	81.6mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
981.2mcg	649.6mcg	733.8mcg	4.8mcg	0.8mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.3mg	0.4mg	4.9mg	57.3mg	7.6mcg
Vitamina E	Álcool			
5.5mg	0.0g			



Lista de compras

Plano alimentar para diminuir gordura corporal

Abobrinha italiana	Abóbora cabotian	Alcatra sem gordura grelhada
Ameixa	Ameixa seca	Amora
Amora preta crua	Arroz 7 grãos	Arroz integral
Arroz negro	Aveia em flocos	Banana prata
Barra de cereal	Batata doce	Batata inglesa
Berinjela	Brócolis	Castanha de caju
Castanha-do-Brasil/Pará	Cenoura	Cereja
Chá de erva doce	Contra filé sem gordura grelhado	Couve manteiga
Creme de ricota	Cuscuz de milho	Energykick Dux Nutrition
Ervilha em vagem	Espinafre	Feijão carioca
Feijão preto	Filé de frango grelhado	Filé de tilápia cozido
Frango desfiado	Granola	Grão de Bico
Iogurte natural	Iogurte natural enriquecido com proteína	Leite de Soja
Leite de vaca integral UHT	Lentilha	Macarrão
Mandioca/Aipim	Manga Palmer	Mix de castanhas
Noz	Ovo de codorna	Ovo de galinha
Patê caseiro (atum ou homus)	Pimentão amarelo	Pão de forma integral
Pão tipo folha/rap	Queijo minas frescal	Quinoa
Recharge 4:1 Dux Nutrition	Repolho	Salada de folhas
Simfort Probiótico - Vitafor	Suco de beterraba	Tomate salada
Torrada integral	Truta assada/grelhada	Vagem
Whey Drink (whey líquido)	Whey protein (hidrolisado e isolado)	Whey protein (isolado)
Whey protein (puro)		