



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

Plano alimentar - Emagrecimento

Planejamento alimentar

Café-da-manhã

Pão de forma	4 Fatia(s) (100g)
Ovo de galinha	2 Unidade(s) (100g)
Clara de ovo	2 Unidade(s) (68g)
Creatina	6g

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

Goma de tapioca - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (80g) - **ou** - Pão francês (Pão de sal, pão carequinha) - 2 Unidade(s) (100g)



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

12:00 - Almoço

Arroz branco cozido	270g
Feijão carioca cozido	1 Concha cheia (140g)
Peito de frango sem pele grelhado	170g
Salada de legumes cozidos no vapor com sal	À vontade
Alface	À vontade
Tomate	À vontade
Pepino	À vontade
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)

- **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 - 110g - **ou** - Alcatra grelhada/assada - 125g - **ou** - Patinho moído - 115g - **ou** - Merluza assada/grelhada - 135g

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

Abobrinha italiana (abobrinha, abobrinha verde) - À vontade - **ou** - Chuchu refogado - À vontade - **ou** - Vagem (feijão-vagem) refogada - À vontade - **ou** - Brócolis refogado - À vontade - **ou** - Couve-flor refogada - À vontade

- **Opções de substituição para Alface:**

Repolho roxo cru - À vontade

- **Opções de substituição para Tomate:**

Tomate cereja - À vontade



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

Lanche da tarde (Over Nigth)

Morango	12 Unidade(s) média(s) (144g)
Aveia em flocos	15g
Semente de chia	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (15g)
Mel de abelha	1 Colher café rasa (2g)
Whey protein isolado	1 Medidor(es) (30g)

• Opções de substituição para Morango:

Manga - 65g - **ou** - Kiwi - 1 Unidade(s) (75g)

Observações:

Receita Over Nigth Oats

Comece descascando e amassando bem metade da porção de fruta escolhida em um pote com tampa;

Adicione a chia, a aveia, o leite e misture bem, para não ficar empelotado;

Tampe o pote e leve a mistura à geladeira por no mínimo 2 horas (mas o ideal é de um dia para o outro);

Depois do tempo necessário, incorpore o Whey na sua overnight oats. Reserve;

Em uma tábua, pique a outra metade das frutas escolhidas em rodela;

Acomode as frutas sobre a receita e despeje o mel para decorar;

Sirva e aproveite!



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

00:00 - Lanche - Panqueca de banana (na faculdade)

Ovo de galinha	2 Unidade(s) (100g)
Aveia em flocos	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g)
Banana	1 Unidade(s) grande(s) (55g)
Cacau em pó	1 Colher sobremesa rasa (7g)
Mel de abelha	1 Colher sopa rasa (15g)

Observações:

Receita Panqueca de Banana

Comece descascando e amassando bem a banana;

Adicione a aveia o cacau em pó e misture bem;

Incorpore o Whey na massa da panqueca e asse numa frigideira antiaderente de ambos os lados;

Despeje o mel para decorar;

Sirva e aproveite!



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

20:00 - Jantar

Peito de frango sem pele grelhado	1 Filé(s) grande(s) (170g)
Batata inglesa assada	70g
Arroz branco cozido	200g
Salada de legumes cozidos no vapor com sal	À vontade
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 Peçaço(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 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 Salada de legumes cozidos no vapor com sal:**

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

Observações:

Se possível faça as marmitas e leve para jantar no intervalo da Faculdade.



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

20:00 - Jantar - Opção

Peito de frango sem pele grelhado	1 Filé(s) grande(s) (170g)
Batata inglesa assada	250g
Salada de legumes cozidos no vapor com sal	À vontade
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)
Banana	1 Unidade(s) média(s) (40g)

- **Opções de substituição para Peito de frango sem pele grelhado:**

Merluza assada/grelhada com sal - 125g - **ou** - Sobrecoxa de frango sem pele assada - 100g - **ou** - Atum em pedaços ao natural light (Coqueiro) - 150g

- **Opções de substituição para Batata inglesa assada:**

Batata doce (batata abóbora, batata jerimum, batata cenoura) assada - 155g - **ou** - Purê de batata baroa (mandioquinha, batata salsa, cenoura amarela) - 205g - **ou** - Purê de batata inglesa - 325g

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

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

Observações:

Se possível faça as marmitas e leve para jantar no intervalo da Faculdade.



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

Ceia (mingau de aveia) após chegar da Facul

Leite de vaca integral UHT	1 Copo americano duplo (240ml)
Aveia em flocos	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g)
Uva verde/vermelha	100g
Chocolate amargo 70% cacau	15g

- **Opções de substituição para Leite de vaca integral UHT:**

Whey protein - 40g

- **Opções de substituição para Uva verde/vermelha:**

Mirtilo - 0g - **ou** - Morango - 100g



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 - Emagrecimento

Abobrinha italiana	Alcatra grelhada/assada com molho de tomate	Alface
Arroz branco	Atum em conserva em óleo	Atum em pedaços ao natural light (Coqueiro)
Aveia em flocos	Azeite de oliva extravirgem	Banana
Batata doce assada	Batata inglesa assada	Beterraba cozida
Bisteca de porco grelhada	Brócolis refogado	Cacau em pó
Chocolate amargo 70% cacau	Chuchu refogado	Clara de ovo
Couve-flor refogadal	Creatina (MHP)	Feijão carioca cozido
Goma de tapioca	Kiwi	Leite de vaca, integral, UHT (média de diferentes amostras)
Macarrão	Manga	Mel de abelha
Merluza assada/grelhada com sal	Mirtilo	Morango
Ovo de galinha	Ovo de galinha cozido	Patinho sem gordura grelhado
Peito de frango sem pele grelhado	Pepino	Purê de batata baroa
Purê de batata inglesa	Pão de forma	Pão francês
Repolho roxo	Salada de legumes cozidos no vapor com sal	Semente de chia
Sobrecoxa de frango sem pele	Tomate	Tomate cereja
Uva	Vagem refogada	Whey protein isolado