



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

09:00 - Café-da-manhã

Ovo de galinha mexido	2 Unidade(s) média(s) (100g)
Requeijão	1 Colher sopa cheia (30g)
Banana	1 Unidade(s) média(s) (40g)

09:00 - Café da manhã - Opção 2

Aveia em flocos	50g
Banana	1 Unidade(s) média(s) (40g)
Pão de forma	2 Fatia(s) (50g)
Peito de peru defumado	1 Fatia(s) média(s) (20g)
Queijo minas	1 Fatia(s) média(s) (30g)

• Opções de substituição para Banana:

Maçã Argentina - 70g - **ou** - Pera - 80g - **ou** - Mamão - 100g



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

13:00 - Almoço

Peito de frango sem pele grelhado	1 Filé(s) médio(s) (100g)
Arroz branco cozido	155g
Feijão carioca cozido	1 Concha rasa (80g)
Brócolis refogado	100g
Salada de legumes cozidos no vapor com sal	80g
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)
Chocolate ao leite	20g

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

Filé de sardinha frito - 5 Unidade(s) grande(s) (200g) - **ou** - Tilápia cozida - 170g - **ou** - Patinho grelhado - 1 Filé(s) médio(s) (110g)

- **Opções de substituição para Arroz branco cozido:**

Purê de batata baroa - 220g - **ou** - Batata doce assada - 150g - **ou** - Macarrão cozido - 200g

- **Opções de substituição para Feijão carioca cozido:**

Feijão preto cozido - 1 Concha rasa (80g)

- **Opções de substituição para Brócolis refogado:**

Couve manteiga refogada - À vontade - **ou** - Espinafre refogado - À vontade - **ou** - Escarola refogada - À vontade



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

17:00 - Lanche

Pão de forma	2 Fatia(s) (50g)
Peito de peru defumado	1 Fatia(s) média(s) (20g)
Queijo minas	1 Fatia(s) média(s) (30g)

Observações:

Opção de receita: Mingau de aveia com os ingredientes da refeição

17:00 - Lanche - Opção 1

Pão rap10	1 Unidade(s) (60g)
Frango desfiado	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (20g)
Milho verde enlatado drenado	1 Colher sobremesa cheia (17g)
Cenoura crua ralada	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (ralada) (17g)
Creme de ricota	1 Colher(es) de sopa (20g)
Suco de uva integral orgânico (Aliança)	1 Copo(s) (200ml)

• Opções de substituição para Pão rap10:

Pão de forma integral - 2 Fatia(s) (50g) - **ou** - Pão francês (Pão de sal, pão carequinha) - 1 Unidade(s) (50g)



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

17:00 - Lanche - Opção 2

Banana	1 Unidade(s) média(s) (40g)
Leite de vaca desnatado em pó	2 Colher sopa rasa (16g)
Açaí	1 Bola(s) (60g)

• **Opções de substituição para Banana:**

Mamão - 80g - **ou** - Abacate - 45g



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

19:30 - Jantar

Arroz branco cozido	150g
Peito de frango sem pele grelhado	1 Filé(s) médio(s) (100g)
Brócolis refogado	100g
Cenoura cozida	1 Colher(es) de arroz cheia(s) (picada) (40g)
Beterraba cozida	1 Colher(es) de arroz cheia(s) (38g)
Suco natural de abacaxi	1 Copo americano pequeno (165ml)
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)

• Opções de substituição para Arroz branco cozido:

Batata baroa sauté - 2 Colher servir cheia (120g) - **ou** - Mandioca cozida sauté - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (105g) - **ou** - Macarrão com atum, salsa e azeite - 140g - **ou** - Macarrão ao molho bolonhesa com sal - 180g

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

Contra-filé grelhado - 1 Filé(s) pequeno(s) (90g) - **ou** - Patinho grelhado - 1 Filé(s) pequeno(s) (95g) - **ou** - Tilápia cozida - 1 Filé(s) médio(s) (55g)

• Opções de substituição para Brócolis refogado:

Couve-flor refogada - 125g

• Opções de substituição para Suco natural de abacaxi:

Suco de limão - 1 Copo(s) (200ml) - **ou** - Suco de laranja - 1 Copo americano duplo (240ml) - **ou** - Suco natural de melancia - 1 Copo americano duplo (240ml)

Observações:

-



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

19:30 - Jantar - Opção Árabe

Pão sírio	1 Unidade(s) (60g)
Qualhada	1 Colher(es) de sopa (20g)
Kibe cru	30g

19:30 - Jantar - Opção Japonesa

Nigui de salmão	4 Unidade(s) (60g)
Sushi de salmão	6 Unidade(s) (90g)
Cogumelo Shimeji cozido com manteiga e sal	1 Colher servir cheia (45g)



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

Abacate	Alface	Almeirão
Arroz branco	Arroz branco cozido	Arroz integral cozido
Aveia em flocos	Azeite de oliva extravirgem	Banana
Batata baroa sauté	Batata doce assada	Brócolis refogado
Café com leite	Cebola branca	Cereal matinal
Chocolate ao leite	Contra-filé grelhado	Couve manteiga
	Doce de leite cremoso	Escarola
Espinafre refogado	Feijão carioca cozido	Feijão preto cozido
Filé de sardinha frito	Goma de tapioca	Iogurte integral
Leite de vaca desnatado UHT	Leite de vaca desnatado em pó	Macarrão cozido
Mamão	Mandioca cozida sauté	Maçã Argentina
Mirtilo congelado (DeMarchi)	Morango	Ovo de galinha mexido com margarina
Pasta de amendoim	Patinho grelhado	Peito de frango sem pele grelhado
Pepino	Pera	Purê de batata baroa
Pão bisnaguinha	Pão de forma	Pão francês
Refrigerante tipo cola zero açúcar	Repolho roxo	Rúcula
Salada de grãos de soja, tomate e agrião	Salada de legumes cozidos no vapor com sal	Suco de laranja
Suco de limão	Suco natural de abacaxi	Suco natural de melancia
Tilápia cozida	Tomate	Tomate cereja
Uva Rubi		