**Ganho de MM**  
Planejamento alimentar

**Café-da-manhã**

|  |  |
| --- | --- |
| Pão de forma | 4 Fatia(s) (100g) |
| Ovo de galinha | 2 Unidade(s) média(s) (90g) |
| 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)

**Lanche da manhã (Over Nigth)**

|  |  |
| --- | --- |
| Banana | 1 Unidade(s) média(s) (40g) |
| Aveia em flocos | 30g |
| 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 Banana:**  
  
Morango - 12 Unidade(s) média(s) (144g) **- ou -**Manga - 65g

**12:00 - Almoço**

|  |  |
| --- | --- |
| Arroz branco cozido | 200g |
| Batata inglesa assada | 100g |
| Feijão carioca cozido | 1 Concha cheia (140g) |
| Peito de frango sem pele grelhado | 1 Filé(s) grande(s) (170g) |
| Salada de legumes cozidos no vapor com sal | À vontade |
| Azeite de oliva extravirgem | 1 Colher(es) de sopa (8ml) |
| Alface | À vontade |
| Tomate | À vontade |
| Pepino | À vontade |

**• 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 - 1 Unidade(s) (65g) **- ou -**Bisteca de porco grelhada - 1 Pedaço(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 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

**15:00 - Lanche da tarde (panqueca de banana)**

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

**20:00 - Jantar**

|  |  |
| --- | --- |
| Peito de frango sem pele grelhado | 1 Filé(s) grande(s) (170g) |
| Batata inglesa assada | 100g |
| Arroz branco cozido | 200g |
| Banana | 1 Unidade(s) média(s) (40g) |
| 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 Pedaço(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)

**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)

**Ceia (mingau de aveia)**

|  |  |
| --- | --- |
| Leite de vaca integral UHT | 1 Copo americano duplo (240ml) |
| Aveia em flocos | 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g) |
| Banana | 1 Unidade(s) média(s) (40g) |
| Uva | 100g |
| Chocolate amargo 70% cacau | 15g |

**• Opções de substituição para Leite de vaca integral UHT:**  
  
Leite de vaca integral em pó - 30g