**Plano alimentar (cópia)**  
Planejamento alimentar

**08:00 - Café-da-manhã**

|  |  |
| --- | --- |
| Ovo de galinha mexido | 2 Unidade(s) média(s) (100g) |
| Queijo minas frescal | 1 Fatia(s) média(s) (30g) |
| Mamão papaia | 70g |

**• Opções de substituição para Mamão papaia:**  
  
Banana - 1 Unidade(s) pequena(s) (30g) **- ou -**Uva - 50g **- ou -**Melão - 100g

**13:00 - Almoço**

|  |  |
| --- | --- |
| Patinho grelhado | 100g |
| Arroz branco cozido | 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g) |
| Feijão preto cozido | 1 Concha rasa (80g) |
| Brócolis cozido | 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (30g) |
| Tomate | 6 Fatia(s) média(s) (90g) |
| Azeite de oliva extravirgem | 1 Colher(es) de sopa (8ml) |
| Pepsi black | 1 Lata(s) (350ml) |

**• Opções de substituição para Patinho grelhado:**  
  
Filé mignon sem gordura grelhado - 1 Bife(s) grande(s) (100g) **- ou -**Filé de salmão sem pele assado/grelhado - 110g **- ou -**Sobrecoxa de frango assada - 100g **- ou -**Estrogonofe de frango - 2 Colher sopa cheia (50g)  
  
**• 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 - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (60g)  
  
**• Opções de substituição para Tomate:**  
  
Pepino - 1 Unidade(s) média(s) (100g) **- ou -**Berinjela - 3 Colher sopa cheia (30g) **- ou -**Abobrinha italiana refogada sem sal - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (60g) **- ou -**Mandioquinha - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (35g) **- ou -**Abóbora cabotian (japonesa) - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (108g)

**15:00 - Lanche**

|  |  |
| --- | --- |
| Whey protein concentrado | 1 Medidor(es) (30g) |
| Morango | 10 Unidade(s) média(s) (120g) |

**• Opções de substituição para Morango:**  
  
Melão - 100g **- ou -**Banana - 1 Unidade(s) média(s) (40g)  
  
  
**Observações:**  
  
Marcas de Whey:  
  
Dux Nutrition  
Athletica Nutririon  
Nutrata  
Mais MU  
Growth

**15:00 - Lanche - Opção**

|  |  |
| --- | --- |
| Ovo de galinha | 1 Unidade(s) média(s) (50g) |
| Aveia em flocos | 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g) |
| Banana | 1 Unidade(s) média(s) (40g) |
| Canela em pó | 1 Colher café cheia (4g) |

Panqueca de banana:  
  
Misture os ingredientes acima, até obter uma massa homogenea e leve para a frigideira para assar.

**18:00 - Lanche**

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

Você pode substituir **Kiwi** por: Morango - 10 Unidade(s) média(s) (120g) - **ou** - Maracujá - 1 Unidade(s) média(s) (45g) - **ou** - Abacaxi - 1 Fatia(s) Média(s) (75g)  
  
Você pode substituir **Semente de chia** por: Semente de girassol - 2 Colher(es) de sobremesa rasa(s) (20g) - **ou** - Semente de linhaça - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g) - **ou** - Castanha do Brasil - 2 Unidade(s) (8g) - **ou** - Castanha de caju - 2 Unidade(s) (5g)  
  
  
Ingestão de sementes na rotina alimentar para subir os níveis de colesterol bom que estão um pouco baixo

**20:00 - Jantar**

|  |  |
| --- | --- |
| Filé de frango grelhado | 1 Bife(s) grande(s) (100g) |
| Purê de batata baroa | 4 Colher(es) de sopa rasa(s) (96g) |
| Couve-flor cozida | 2 Ramo(s) pequeno(s) (60g) |
| Tomate cereja | 6 Unidade(s) (60g) |
| 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 - 3 Fatia(s) pequena(s) (120g) **- ou -**Mandioca cozida - 2 Colher(es) de arroz cheia(s) (picada) (120g) **- ou -**Abóbora cabotian (japonesa) - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (36g)  
  
**• Opções de substituição para Couve-flor cozida:**  
  
Berinjela cozida - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (50g) **- ou -**Abobrinha italiana cozida - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (60g) **- ou -**Brócolis refogado - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (30g)  
  
**• 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)