



Planejamento Alimentar
Paciente: Arthur Vinícius
Data: 20/10/21

Refeição	Alimento/ Quantidade
Pré treino – 06:30 Opção 1	5 gramas de creatina. Omelete: (2 ovos + 2 colheres de tomate picado + orégano a gosto + 1 colher de sopa rasa de requeijão light) 100 ml de café.
Opção 2	5 gramas de creatina. 100 ml de café + 100 ml de leite desnatado. 2 fatias de pão de forma integral. 2 fatias de queijo (30 gramas cada).
Opção 3	5 gramas de creatina. 2 ovos mexidos ou cozidos. 100 ml de café.
Opção 4	5 gramas de creatina. Panqueca: 2 ovos + 1 banana + 2 colheres de sopa de farelo de aveia + canela a gosto. 100 ml de café + 100 ml de leite desnatado.
Café da manhã - 09:30 Opção 1	2 porções de fruta + 1 colher de sopa de semente de abóbora ou de linhaça ou de chia + 1 colher de sopa de leite em pó.
Almoço- 12:00	Vegetal C OU Arroz OU macarrão 2 colheres de servir. Vegetal B 3 colheres de servir. Feijão 1 concha. Vegetal A á vontade. Carne/ peixe/frango 1 bife grande (190 gramas). Sobremesa: 1 laranja.
Lanche da tarde – 16:00 Opção 1	Batida de 250 ml de leite desnatado + 1 porção de fruta + 1 colher de aveia.
Opção 2	1 porção de fruta + 3 castanhas do Pará.



Planejamento Alimentar
Paciente: Arthur Vinícius
Data: 20/10/21

Jantar- 20:30	Vegetal C OU Arroz OU macarrão 2 colheres de servir. Vegetal B 3 colheres de servir. Feijão 1 concha. Vegetal A á vontade. Carne/ peixe/frango 1 bife grande (190 gramas).
----------------------	--

Quantidade de água por dia de acordo com o peso corporal: 3 litros.

1 Porção de Fruta equivale:

Abacate (2 colheres de sopa)

Abacaxi (2 fatias, grossura de um dedo)

Ameixa Vermelha (2 unidades)

Banana (1 unidade grande)

Goiaba (2 unidades médias)

Laranja (1 unidade média)

Maçã (1 unidade média)

Mamão (2 fatias, grossura de 2 dedos)

Mamão papaya (½ unidade)

Manga (1 unidade média)

Maracujá (3 unidades médias)

Melancia (1 fatia pequena)

Melão (3 fatias, grossura de 2 dedos)

Morango (6 unidades)

Passas de Uva (1 colher de sopa)

Pera (1 unidade grande)

Pêssego (3 unidades médias)

Tangerina (3 unidades médias)

Uva (15 grãos)



Planejamento Alimentar
Paciente: Arthur Vinícius
Data: 20/10/21

VEGETAL GRUPO C: Batata inglesa, batata doce, batata Baroa, inhame, mandioca, milho verde.

VEGETAL GRUPO B: Abobora, beterraba, cenoura, chuchu, ervilha verde, quiabo, vagem.

VEGETAL GRUPO A: Abobrinha, alcachofra, acelga, alface, agrião, aspargo, couve, repolho, salsa, tomate, pimentão, pepino, palmito, jiló, cebola, cebolinha, chicória, brócolis, coentro, berinjela, couve flor, espinafre