



## **Recomendações Alimentares Gerais**

- Os alimentos presentes na lista de exemplos de vegetais podem ser consumidos junto a quaisquer refeições com moderação.
- Sucos industrializados e naturais devem ser evitados, assim como os refrigerantes. Hidrate-se com água, pelo menos 2L por dia! Bebidas líquidas como chá e café preto, desde que sem açúcar, podem ser adicionados a rotina.
- É necessário seguir firme uma rotina alimentar nas primeiras duas semanas, a partir da terceira semana é possível adicionar um dia por semana para fazer uma refeição fora do cardápio.
- Evite em sua rotina a adição de açúcar, sal, álcool e frituras.
- Para adoçar, você pode dar preferência para: adoçante stevia, adoçante xilitol, adoçante agave azul ou açúcar de coco. Sempre com moderação!
- No início é normal sentir fome ou vontade de consumir alimentos fora da rotina, mas isso passa conforme o corpo se acostuma.
- O segredo de uma estratégia alimentar é a persistência e a constância, portanto, utilize a lista de substituições com inteligência e siga firme na rotina que o resultado virá!



## Modelo de cardápio de 950 kcal (aproximado)

Alimento	Medida Caseira	Quantidade (g ou ml)
Desjejum (09:00)		
Pão Integral	1 fatia	20 Gramas(g)
Ovo Cozido	1 unidade	50 Gramas(g)
Pré Treino (11:00)		
Whey Protein	1 Medidor	30 Gramas
Almoço (13:00)		
Arroz Integral	4 Colher(es) de sopa	100 Gramas(g)
Carne Magra, Frango ou Peixe Grelhado	1/2 Filé(s)	40 Gramas(g)
Lanche da Tarde (16:00)		
Banana Nanica	1 unidade	60 Gramas(g)
Ovo Cozido	1 unidade	50 Gramas(g)
Jantar (19:00)		
Arroz Integral	4 Colher(es) de sopa	100 Gramas(g)
Carne Vermelha Magra Grelhada	1/2 Filé(s)	40 Gramas(g)
Ceia (22:00)		
Whey Protein	1 Medidor	30 Gramas

- **Exemplos de Vegetais:**

Cebola, pimentão, couve, pepino, cenoura, rúcula, alface, aspargo, brócolis, couve-flor, acelga, aipo, vagem e espinafre.

- **Suplementação Alimentar:**

Complexo Vitamínico, Whey Protein



## Lista de Substituições

### Substituições para o almoço e para o jantar:

\*cada sugestão tem aproximadamente 215 kcal e pode variar para mais ou para menos dependendo da escolha

Alimento	Medida Caseira	Quantidade(g/ml)
<b>Arroz, Feijão e Carne</b>		
Arroz	3 Colheres de Sopa	70 Gramas(g)
Feijão	2 Colheres de Sopa	35 Gramas(g)
Carne Magra, Frango ou Peixe Grelhado	1/2 Filé	40 Gramas(g)
<b>Macarrão e Atum</b>		
Macarrão	0.5 Pegador(es)	45 Gramas(g)
Atum	1 Colher(es) de Sopa	20 Gramas(g)
<b>Ovo(s)</b>		
Ovos	3 Unidade(s)	150 Gramas(g)
<b>Ovo com Banana</b>		
Banana	1 Unidade(s)	40 Gramas(g)
Ovos	2 Unidade(s)	100 Gramas(g)
<b>Sashimi de salmão</b>		
Sashimi de Salmão	9 Unidades	100 Gramas (g)
<b>Arroz Integral e Frango</b>		
Arroz Integral	4 Colher(es) de sopa	100 Gramas(g)
Filé de Frango Grelhado	1/2 Filé(s)	40 Gramas(g)
<b>Arroz Integral e Carne</b>		
Arroz Integral	4 Colher(es) de sopa	100 Gramas(g)
Carne Vermelha Magra Grelhada	1/2 Filé(s)	40 Gramas(g)
<b>Arroz Integral e Ovo</b>		
Arroz Integral	4 Colher(es) de sopa	100 Gramas(g)
Ovo(s)	1 Unidade(s)	50 Gramas(g)
<b>Mandioquinha e Carne</b>		
Mandioquinha Cozida (batata-baroa)	4 fatias finas	130 Gramas(g)
Carne Magra, Frango ou Peixe Grelhado	1/2 Filé(s)	40 Gramas(g)
<b>Mandioca e Carne</b>		
Mandioca Cozida (aipim)	3 fatias finas	75 Gramas(g)
Carne Magra, Frango ou Peixe Grelhado	1/2 Filé(s)	40 Gramas(g)
<b>Batata e Carne</b>		
Batata inglesa cozida	4 fatias finas	130 Gramas(g)
Carne Magra, Frango ou Peixe Grelhado	1/2 Filé(s)	40 Gramas(g)
<b>Batata Doce e Carne</b>		
Carne Magra, Frango ou Peixe Grelhado	1/2 Filé(s)	40 Gramas(g)
Batata Doce	6 Fatias finas	160 Gramas(g)
<b>Batata Doce e Ovos</b>		
Batata Doce	6 Fatias finas	160 Gramas(g)
Ovo(s)	1 Unidade(s)	50 Gramas(g)



### Purê de Batata e Carne

Purê de Batatas	2 Colher(es) de sopa	80 Gramas(g)
Carne Magra, Frango ou Peixe Grelhado	1/2 Filé(s)	40 Gramas(g)

### Purê de Batata e Ovos

Purê de Batatas	2 Colher(es) de sopa	80 Gramas(g)
Ovo(s)	1 Unidade(s)	50 Gramas(g)

### Arroz, Feijão e Ovos

Arroz	3 Colher(es) de sopa	70 Gramas(g)
Feijão	2 Colher(es) de sopa	35 Gramas(g)
Ovo(s)	1 Unidade(s)	50 Gramas(g)

### Batata Doce e Proteína de Soja

Batata Doce	3 Fatias Finas	80 Gramas(g)
Proteína de Soja Texturizada	1.5 Colher(es) de sopa	30 Gramas(g)

### Arroz Integral e Proteína de Soja

Arroz Integral	2 Colher(es) de Sopa	50 Gramas(g)
Proteína de Soja Texturizada	2 Colher(es) de Sopa	40 Gramas(g)

### Arroz e Feijão e Proteína de Soja

Arroz	3 Colher(es) de Sopa	70 Gramas(g)
Feijão	2 Colher(es) de Sopa	35 Gramas(g)
Proteína de Soja Texturizada	1.5 Colher(es) de Sopa	30 Gramas(g)

### Arroz e Grão de Bico

Arroz Integral	3 Colher(es) de Sopa	75 Gramas(g)
Grão de Bico	2 Colher(es) de Sopa	45 Gramas(g)

### Arroz e Feijão

Arroz	4 Colher(es) de Sopa	100 Gramas(g)
Feijão	3 Colher(es) de Sopa	50 Gramas(g)

### Arroz e Lentilha

Arroz	3 Colheres de Sopa	70 Gramas(g)
Lentilha	2 Colheres de Sopa	30 Gramas(g)

### Arroz, Lentilha e Carne

Arroz	3 Colheres de Sopa	70 Gramas(g)
Lentilha	2 Colheres de Sopa	30 Gramas(g)
Carne/Frango	1/2 Filé(s)	40 Gramas(g)

### Arroz, Lentilha e Ovo

Arroz	3 Colheres de Sopa	70 Gramas(g)
Lentilha	2 Colheres de Sopa	30 Gramas(g)
Ovo(s)	1 Unidade(s)	50 Gramas(g)

### Rap10 com queijo

Rap10	1 Unidade	40 Gramas(g)
Queijo Mussarela	2 Fatia(s)	20 Gramas(g)



## Lista de Substituições

### Substituições para o desjejum, pré treino, lanche e ceia:

\*cada sugestão tem aproximadamente 128 kcal e pode variar para mais ou para menos de acordo com cada item...

Alimento	Medida Caseira	Quantidade(g/ml)
Banana Nanica	2 Unidade(s)	120 Gramas
Iogurte Natural Desnatado	2 Unidade(s)	320 Gramas
Leite Desnatado	2 Copo(s)	400 Mililitros
Amendoim Sem Pele Torrado e Sem Sal	24 Unidade(s)	20 Gramas
Filé de Frango Grelhado	1 Filé(s)	80 Gramas
Carne Vermelha Magra Grelhada	1 Filé(s)	80 Gramas
Filé de Peixe Grelhado	1 Filé(s)	80 Gramas
Whey Protein	1 Medidor(es)	30 Gramas
Batata Doce	6 Fatias Finas	160 Gramas
Maçã	2 Unidade(s)	200 Gramas
Uva Itália	24 Unidade(s)	200 Gramas
Ovo(s)	2 Unidade(s)	100 Gramas
Sashimi de salmão	6 Unidades	70 Gramas
Queijo mussarela	2 Fatia(s)	40 Gramas
Peito de frango defumado	4 Fatia(s)	110 Gramas
Peito de peru defumado	2 Fatia(s)	40 Gramas
Purê de batata	2 Colher(es) de sopa	100 Gramas
Morango	20 Unidades	400 Gramas
Mamão Papaia	1 Unidade(s)	300 Gramas
Melão	4 Fatia(s) Finas	420 Gramas
Melancia	4 Fatia(s) Finas	360 Gramas
Abacate	3 Colher(es) de Sopa	124 Gramas
Bisnaguinha com requijão	2 Unidade(s)	30 Gramas
Kiwi	3 Unidade(s)	210 Gramas
Mirtilo	-	200 Gramas

**Dica 1:** É possível juntar 3 porções da lista de substituição de refeições intermediárias (desjejum, lanches ou ceia) para compor uma nova refeição principal (almoço ou jantar).

**Dica 2:** Caso você queira comer duas opções de alimentos da lista de substituição de refeições intermediárias ao invés de apenas uma, basta pegar metade da porção de dois alimentos dessa lista, por exemplo, ao invés de comer 2 bananas nanicas (que é apenas um dos itens da lista), você pode substituir por 1 banana nanica (metade de um dos itens) junto à 1 copo de leite (metade de outro item).