



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 1800 kcal (aproximado)

Alimento	Medida Caseira	Quantidade (g ou ml)
Desjejum		
Pão Integral	1.5 fatia	30 Gramas(g)
Ovo Cozido	1.5 unidade	75 Gramas(g)
Lanche da Manhã		
Whey Protein	3 Medidores	45 Gramas
Almoço		
Arroz Integral	12 Colher(es) de sopa	300 Gramas(g)
Carne Magra, Frango ou Peixe Grelhado	1.5 Filé(s)	120 Gramas(g)
Lanche da Tarde		
Banana Nanica	1.5 unidade	90 Gramas(g)
Ovo Cozido	1.5 unidade	75 Gramas(g)
Jantar		
Arroz Integral	12 Colher(es) de sopa	300 Gramas(g)
Carne Vermelha Magra Grelhada	1.5 Filé(s)	120 Gramas(g)
Ceia		
Whey Protein	3 Medidor	45 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, Creatina



Lista de Substituições

Substituições para o almoço e para o jantar:

*cada sugestão tem aproximadamente 428 kcal e pode variar para mais ou para menos dependendo da escolha

Alimento	Medida Caseira	Quantidade(g/ml)
Arroz, Feijão e Carne		
Arroz	9 Colheres de Sopa	210 Gramas(g)
Feijão	6 Colheres de Sopa	105 Gramas(g)
Carne Magra, Frango ou Peixe Grelhado	1.5 Filé(s)	120 Gramas(g)
Macarrão e Atum		
Macarrão	1.5 Pegador(es)	135 Gramas(g)
Atum	3 Colher(es) de Sopa	60 Gramas(g)
Ovo(s)		
Ovos	9 Unidade(s)	450 Gramas(g)
Ovo com Banana		
Banana	3 Unidade(s)	120 Gramas(g)
Ovos	6 Unidade(s)	300 Gramas(g)
Sashimi de salmão		
Sashimi de Salmão	27 Unidades	300 Gramas
Arroz Integral e Frango		
Arroz Integral	12 Colher(es) de sopa	300 Gramas(g)
Filé de Frango Grelhado	1.5 Filé(s)	120 Gramas(g)
Arroz Integral e Carne		
Arroz Integral	12 Colher(es) de sopa	300 Gramas(g)
Carne Vermelha Magra Grelhada	1.5 Filé(s)	120 Gramas(g)
Arroz Integral e Ovo		
Arroz Integral	12 Colher(es) de sopa	300 Gramas(g)
Ovo(s)	3 Unidade(s)	150 Gramas(g)
Mandioquinha e Carne		
Mandioquinha Cozida (batata-baroa)	12 fatias finas	390 Gramas(g)
Carne Magra, Frango ou Peixe Grelhado	1.5 Filé(s)	120 Gramas(g)
Mandioca e Carne		
Mandioca Cozida (aipim)	9 fatias finas	225 Gramas(g)
Carne Magra, Frango ou Peixe Grelhado	1.5 Filé(s)	120 Gramas(g)
Batata e Carne		
Batata inglesa cozida	12 fatias finas	390 Gramas(g)
Carne Magra, Frango ou Peixe Grelhado	1.5 Filé(s)	120 Gramas(g)
Batata Doce e Carne		
Carne Magra, Frango ou Peixe Grelhado	1.5 Filé(s)	120 Gramas(g)
Batata Doce	18 Fatias finas	480 Gramas(g)
Batata Doce e Ovos		
Batata Doce	18 Fatias finas	480 Gramas(g)
Ovo(s)	3 Unidade(s)	150 Gramas(g)



Purê de Batata e Carne		
Purê de Batatas	6 Colher(es) de sopa	240 Gramas(g)
Carne Magra, Frango ou Peixe Grelhado	1.5 Filé(s)	120 Gramas(g)
Purê de Batata e Ovos		
Purê de Batatas	6 Colher(es) de sopa	240 Gramas(g)
Ovo(s)	3 Unidade(s)	150 Gramas(g)
Arroz, Feijão e Ovos		
Arroz	9 Colher(es) de sopa	210 Gramas(g)
Feijão	6 Colher(es) de sopa	105 Gramas(g)
Ovo(s)	3 Unidade(s)	150 Gramas(g)
Batata Doce e Proteína de Soja		
Batata Doce	9 Fatias Finas	240 Gramas(g)
Proteína de Soja Texturizada	4.5 Colher(es) de sopa	90 Gramas(g)
Arroz Integral e Proteína de Soja		
Arroz Integral	6 Colher(es) de Sopa	150 Gramas(g)
Proteína de Soja Texturizada	6 Colher(es) de Sopa	120 Gramas(g)
Arroz e Feijão e Proteína de Soja		
Arroz	9 Colher(es) de Sopa	210 Gramas(g)
Feijão	6 Colher(es) de Sopa	105 Gramas(g)
Proteína de Soja Texturizada	4.5 Colher(es) de Sopa	90 Gramas(g)
Arroz e Grão de Bico		
Arroz Integral	9 Colher(es) de Sopa	225 Gramas(g)
Grão de Bico	6 Colher(es) de Sopa	135 Gramas(g)
Arroz e Feijão		
Arroz	12 Colher(es) de Sopa	300 Gramas(g)
Feijão	9 Colher(es) de Sopa	150 Gramas(g)
Arroz e Lentilha		
Arroz	9 Colheres de Sopa	210 Gramas(g)
Lentilha	7.5 Colheres de Sopa	120 Gramas(g)
Arroz, Lentilha e Carne		
Arroz	9 Colheres de Sopa	210 Gramas(g)
Lentilha	4 Colheres de Sopa	60 Gramas(g)
Carne/Frango	1.5 Filé(s)	120 Gramas(g)
Arroz, Lentilha e Ovo		
Arroz	9 Colheres de Sopa	210 Gramas(g)
Lentilha	4.5 Colheres de Sopa	90 Gramas(g)
Ovo(s)	3 Unidade(s)	150 Gramas(g)
Rap10 com queijo		
Rap10	3 Unidade	120 Gramas(g)
Queijo Mussarela	6 Fatia(s)	60 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	3 Unidade(s)	180 Gramas
Iogurte Natural Desnatado	3 Unidade(s)	480 Gramas
Leite Desnatado	3 Copo(s)	600 Mililitros
Amendoim Sem Pele Torrado e Sem Sal	36 Unidade(s)	30 Gramas
Filé de Frango Grelhado	1.5 Filé(s)	120 Gramas
Carne Vermelha Magra Grelhada	1.5 Filé(s)	120 Gramas
Filé de Peixe Grelhado	1.5 Filé(s)	120 Gramas
Whey Protein	3 Medidor(es)	45 Gramas
Batata Doce	9 Fatias Finas	240 Gramas
Maçã	3 Unidade(s)	300 Gramas
Uva Itália	36 Unidade(s)	300 Gramas
Ovo(s)	3 Unidade(s)	150 Gramas
Sashimi de salmão	9 Unidades	105 Gramas
Queijo mussarela	3 Fatia(s)	60 Gramas
Peito de frango defumado	6 Fatia(s)	165 Gramas
Peito de peru defumado	3 Fatia(s)	60 Gramas
Purê de batata	3 Colher(es) de sopa	150 Gramas
Morango	30 Unidades	600 Gramas
Mamão Papaia	1.5 Unidade(s)	450 Gramas
Melão	6 Fatia(s) Finas	630 Gramas
Melancia	6 Fatia(s) Finas	540 Gramas
Abacate	4.5 Colher(es) de Sopa	186 Gramas
Bisnaguinha com requijão	3 Unidade(s)	45 Gramas
Kiwi	4.5 Unidade(s)	315 Gramas
Mirtilo	-	300 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 3 bananas nanicas (que é apenas um dos itens da lista), você pode substituir por 1.5 banana nanica (metade de um dos itens) junto à 1.5 copo de leite (metade de outro item).