



## **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 1350 kcal (aproximado)

Alimento	Medida Caseira	Quantidade (g ou ml)
Desjejum (09:00)		
Banana Nanica	1 unidade	60 Gramas(g)
Ovo Cozido	1 unidade	50 Gramas(g)
Pré Treino (11:00)		
Whey Protein	2 Medidor(es)	30 Gramas
Almoço (13:00)		
Mandioquinha Cozida (batata-baroa)	9 fatias finas	260 Gramas(g)
Carne Magra, Frango ou Peixe Grelhado	1 Filé(s)	80 Gramas(g)
Lanche da Tarde (16:00)		
Banana Nanica	1 unidade	60 Gramas(g)
Ovo Cozido	1 unidade	50 Gramas(g)
Jantar (19:00)		
Macarrão	1 Pegador(es)	90 Gramas(g)
Atum	2 Colher(es) de Sopa	40 Gramas(g)
Ceia (22:00)		
Ovo(s) Cozido(s)	2 Unidade(s)	100 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 428 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	6 Colheres de Sopa	140 Gramas(g)
Feijão	4 Colheres de Sopa	70 Gramas(g)
Carne Magra, Frango ou Peixe Grelhado	1 Filé(s)	80 Gramas(g)
<b>Macarrão e Atum</b>		
Macarrão	1 Pegador(es)	90 Gramas(g)
Atum	2 Colher(es) de Sopa	40 Gramas(g)
<b>Ovo(s)</b>		
Ovos	6 Unidade(s)	300 Gramas(g)
<b>Ovo com Banana</b>		
Banana	2 Unidade(s)	80 Gramas(g)
Ovos	4 Unidade(s)	200 Gramas(g)
<b>Sashimi de salmão</b>		
Sashimi de Salmão	18 Unidades	200 Gramas
<b>Arroz Integral e Frango</b>		
Arroz Integral	8 Colher(es) de sopa	200 Gramas(g)
Filé de Frango Grelhado	1 Filé(s)	80 Gramas(g)
<b>Arroz Integral e Carne</b>		
Arroz Integral	8 Colher(es) de sopa	200 Gramas(g)
Carne Vermelha Magra Grelhada	1 Filé(s)	80 Gramas(g)
<b>Arroz Intergral e Ovo</b>		
Arroz Integral	8 Colher(es) de sopa	200 Gramas(g)
Ovo(s)	2 Unidade(s)	100 Gramas(g)
<b>Mandioquinha e Carne</b>		
Mandioquinha Cozida (batata-baroa)	9 fatias finas	260 Gramas(g)
Carne Magra, Frango ou Peixe Grelhado	1 Filé(s)	80 Gramas(g)
<b>Mandioca e Carne</b>		
Mandioca Cozida (aipim)	6 fatias finas	150 Gramas(g)
Carne Magra, Frango ou Peixe Grelhado	1 Filé(s)	80 Gramas(g)
<b>Batata e Carne</b>		
Batata inglesa cozida	9 fatias finas	260 Gramas(g)
Carne Magra, Frango ou Peixe Grelhado	1 Filé(s)	80 Gramas(g)
<b>Batata Doce e Carne</b>		
Carne Magra, Frango ou Peixe Grelhado	1 Filé(s)	80 Gramas(g)
Batata Doce	12 Fatias finas	320 Gramas(g)
<b>Batata Doce e Ovos</b>		



Batata Doce	12 Fatias finas	320 Gramas(g)
Ovo(s)	2 Unidade(s)	100 Gramas(g)
<b>Purê de Batata e Carne</b>		
Purê de Batatas	5 Colher(es) de sopa	200 Gramas(g)
Carne Magra, Frango ou Peixe Grelhado	1 Filé(s)	80 Gramas(g)
<b>Purê de Batata e Ovos</b>		
Purê de Batatas	5 Colher(es) de sopa	200 Gramas(g)
Ovo(s)	2 Unidade(s)	100 Gramas(g)
<b>Arroz, Feijão e Ovos</b>		
Arroz	6 Colher(es) de sopa	140 Gramas(g)
Feijão	4 Colher(es) de sopa	70 Gramas(g)
Ovo(s)	2 Unidade(s)	100 Gramas(g)
<b>Batata Doce e Proteína de Soja</b>		
Batata Doce	6 Fatias Finas	160 Gramas(g)
Proteína de Soja Texturizada	3 Colher(es) de sopa	60 Gramas(g)
<b>Arroz Integral e Proteína de Soja</b>		
Arroz Integral	4 Colher(es) de Sopa	100 Gramas(g)
Proteína de Soja Texturizada	4 Colher(es) de Sopa	80 Gramas(g)
<b>Arroz e Feijão e Proteína de Soja</b>		
Arroz	6 Colher(es) de Sopa	140 Gramas(g)
Feijão	4 Colher(es) de Sopa	70 Gramas(g)
Proteína de Soja Texturizada	3 Colher(es) de Sopa	60 Gramas(g)
<b>Arroz e Grão de Bico</b>		
Arroz Integral	6 Colher(es) de Sopa	150 Gramas(g)
Grão de Bico	4 Colher(es) de Sopa	90 Gramas(g)
<b>Arroz e Feijão</b>		
Arroz	8 Colher(es) de Sopa	200 Gramas(g)
Feijão	6 Colher(es) de Sopa	100 Gramas(g)
<b>Arroz e Lentilha</b>		
Arroz	6 Colheres de Sopa	140 Gramas(g)
Lentilha	5 Colheres de Sopa	80 Gramas(g)
<b>Arroz, Lentilha e Carne</b>		
Arroz	6 Colheres de Sopa	140 Gramas(g)
Lentilha	2.5 Colheres de Sopa	40 Gramas(g)
Carne/Frango	1 Filé(s)	80 Gramas(g)
<b>Arroz, Lentilha e Ovo</b>		
Arroz	6 Colheres de Sopa	140 Gramas(g)
Lentilha	3 Colheres de Sopa	60 Gramas(g)
Ovo(s)	2 Unidade(s)	100 Gramas(g)
<b>Rap10 com queijo</b>		
Rap10	2 Unidade	80 Gramas(g)
Queijo Mussarela	4 Fatia(s)	40 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	2 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).