



José Renildo
Planejamento alimentar

08:00 - Café da manhã

Pão de forma tradicional	150g
Ovo de galinha	3 Unidade(s) (150g)
Creme de ricota	30g
Mamão	100g
Pasta de amendoim	25g

• **Opções de substituição para Pão de forma tradicional:**

Cuscuz de milho cozido - 310g - **ou** - Goma de tapioca - 160g - **ou** - Pão francês - 140g - **ou** - Aveia em flocos - 100g

• **Opções de substituição para Creme de ricota:**

Requeijão Cremoso Light - 30g - **ou** - Queijo mussarela tradicional - 15g

• **Opções de substituição para Mamão:**

Melão - 180g - **ou** - Morango - 145g - **ou** - Abacaxi - 90g - **ou** - Pera - 80g - **ou** - Maçã Fuji - 70g - **ou** - Manga - 65g

• **Opções de substituição para Pasta de amendoim:**

Coco seco ralado - 22g - **ou** - Amendoim - 25g - **ou** - Abacate - 200g



12:00 - Almoço

Arroz branco cozido	450g
Peito de frango sem pele grelhado	150g
Mix de Legumes	100g

• **Opções de substituição para Arroz branco cozido:**

Batata inglesa - 797g - **ou** - Macarrão cozido - 450g - **ou** - Batata doce cozida - 475g - **ou** - Mandioca cozida - 475g - **ou** - Banana da terra - 411g

• **Opções de substituição para Peito de frango sem pele grelhado:**

Carne (alcatra, contrafilé, coxão mole, filé mignon, lagarto, patinho) cozida/ grelhada/ assada - 115g - **ou** - Filé/ posta de peixe de água salgada assado/ grelhado - 180g

15:00 - Lanche da tarde

Macarrão cozido	350g
Peito de frango sem pele grelhado	100g

• **Opções de substituição para Macarrão cozido:**

Batata inglesa - 580g - **ou** - Arroz branco cozido - 350g - **ou** - Pão de forma tradicional - 180g

• **Opções de substituição para Peito de frango sem pele grelhado:**

Carne (alcatra, contrafilé, coxão mole, filé mignon, lagarto, patinho) cozida/ grelhada/ assada - 90g - **ou** - Filé/ posta de peixe de água salgada assado/ grelhado - 130g



17:30 - Pré-treino

Farelo de aveia	70g
Whey protein concentrado	30g
Banana prata	100g
Pasta de amendoim	30g

- **Opções de substituição para Banana prata:**

Morango - 360g - **ou** - Abacaxi - 210g - **ou** - Pera - 190g - **ou** - Maçã Fuji - 180g - **ou** - Manga - 160g

- **Opções de substituição para Pasta de amendoim:**

Coco seco ralado - 27g - **ou** - Amendoim - 30g - **ou** - Abacate - 230g

22:00 - Pós treino

Arroz branco cozido	450g
Peito de frango sem pele grelhado	120g
Azeite de oliva	6g
Mix de Legumes	100g

- **Opções de substituição para Arroz branco cozido:**

Batata inglesa - 765g - **ou** - Macarrão cozido - 450g - **ou** - Batata doce cozida - 450g - **ou** - Mandioca cozida - 450g - **ou** - Banana da terra - 410g

- **Opções de substituição para Peito de frango sem pele grelhado:**

Carne (alcatra, contrafilé, coxão mole, filé mignon, lagarto, patinho) cozida/ grelhada/ assada - 105g - **ou** - Filé/ posta de peixe de água salgada assado/ grelhado - 160g

- **Opções de substituição para Azeite de oliva:**

Manteiga - 7g