



## Alice Lopes

aliceslopesnutri@gmail.com  
@aliceslopesnutri  
CRN: 61650

Rua Sebastião Lins, 2-33  
Bauru

Telefone: (14) 99102-6957

### Plano Alimentar

Francismara Lopes

Data: 16/03/2025

## Todos os dias

Plano alimentar para Francismara  
INGESTÃO DIÁRIA DE ÁGUA: 2,2L

### ☉ 07:15 - Café da manhã

	Kcal
• Ovo de galinha inteiro (Unidade (50g): 2)	149,00 kcal
• Pão de forma - Panco® (Fatia (25g): 1)	31,25 kcal
• Requeijão - Light (Colher de sobremesa (23g): 1)	43,24 kcal
• Leite desnatado em pó - (Colher de sopa: 2)	78,76 kcal
• Café sem açúcar a vontade	3,25 kcal

Obs: Quando não tiver pão, comer 3 ovos. Quando for pão francês, comer meia unidade.

### ☉ 13:00 - Almoço

	Kcal
• Salada ou verdura crua (Prato Cheio: 1)	27,00 kcal
• Grão de bico (cozido) (Gramas: 60)	98,40 kcal
• Arroz branco (cozido) (Gramas: 45)	56,11 kcal
• Feijão cozido (50% grão/caldo) (Gramas: 80)	48,80 kcal
• 1 tipo de proteína magra, grelhada, assada ou cozida (1 Filé grande OU 5 cubos)	183,63 kcal
• Laranja, pêra, crua (Unidade: 1)	22,06 kcal

Obs: O arroz pode ser substituído por 60g de: batata doce, inglesa, mandioquinha OU macarrão. A fruta de sobremesa pode sempre ser substituída por outra OU por 1 colher de sobremesa não cheia de doce de leite

### Substituição 1

	Kcal
• Salada ou verdura crua (Prato Cheio: 1)	54,00 kcal
• Carne moída ou frango desfiado (1 colher de servir) OU atum OU sardinha (1/2 lata)	130,30 kcal
• Macarrão (cozido) (Gramas: 80)	112,80 kcal
• Molho de tomate (Colher de sopa (20g): 3)	23,68 kcal

### Substituição 2

	Kcal
• Pão de forma - Panco® (Fatia (25g): 2)	62,50 kcal
• Ovo de galinha inteiro (Unidade (50g): 2)	149,00 kcal
• Frango desfiado (Gramas: 50)	81,44 kcal
• Tomate a vontade	22,05 kcal
• Alface (Folha: 3)	4,50 kcal
• Ketchup (Colher De Sopa: 1)	19,40 kcal

Obs: Faça um lanche natural. O pão integral pode ser substituído por 1 pão francês.

### ☉ 15:40 - Lanche da tarde

	Kcal
• Iogurte natural desnatado - (Meio Pote)	41,35 kcal
• Mel, de abelha (Colher de sopa (15g): 1)	46,39 kcal
• 200 Gramas de fruta	28,75 kcal

Obs: Coma de 200g de frutas, sempre varie os tipos!

### Substituição 1

	Kcal
• Ovo de galinha inteiro (Unidade (50g): 1)	74,50 kcal

● Pão de forma - Panco® (Fatia (25g): 1)	31,25 kcal
● Pêra, Williams, crua (Unidade Grande: 1)	42,65 kcal

#### Ⓢ 18:20 - Jantar

	Kcal
● Salada ou verdura crua (Prato Cheio: 1)	27,00 kcal
● Arroz branco (cozido) (Gramas: 45)	56,11 kcal
● Feijão cozido (50% grão/caldo) (Gramas: 80)	48,80 kcal
● Ovo de galinha inteiro (Unidade (50g): 3) OU 100 Gramas de Proteína	223,50 kcal

**Obs:** O arroz pode ser substituído por 60g de: batata doce, inglesa, mandioquinha OU macarrão. A fruta de sobremesa pode sempre ser substituída por outra OU por 1 colher de sobremesa não cheia de doce de leite

#### Substituição 1

	Kcal
● Salada ou verdura crua (Prato Cheio: 1)	54,00 kcal
● Muçarela (Fatia: 1) OU 1 colher de sopa de Queijo ralado	63,60 kcal
● 80 Gramas de proteína OU atum OU sardinha (1/2 lata)	130,30 kcal
● Macarrão (cozido) (Escumadeira (70g): 1)	98,70 kcal
● Molho de tomate (Colher de sopa (20g): 3)	23,68 kcal

#### Substituição 2

	Kcal
● Pão francês (Unidade (50g): 1)	142,80 kcal
● Frango desfiado (Gramas: 80)	130,30 kcal
● Tomate a vontade	22,05 kcal
● Alface (Folha: 3)	4,50 kcal
● Ketchup (Colher De Sopa: 1)	19,40 kcal

**Obs:** Faça um lanche natural.

*Alice Lopes*  
Nutricionista  
CRN 61650