

Valderi Douglas

Planejamento alimentar

05:30 - Café da manhã

Leite de vaca integral UHT	1 Copo americano duplo (240ml)
Achocolatado (Nescau)	1 Colher sopa cheia (15g)
Pão de forma integral	2 Fatia(s) (50g)
Ovo de galinha mexido	2 Unidade(s) média(s) (90g)

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

Banana - 2 Unidade(s) grande(s) (110g)

08:50 - Lanche da manhã

Iogurte natural	1 Unidade(s) (200g)
Banana	2 Unidade(s) média(s) (80g)
Aveia em flocos	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g)

• **Opções de substituição para Banana:**

Maçã - 1 Unidade(s) média(s) (130g) - **ou** - Pera - 1 Unidade(s) grande(s) (190g) - **ou** - Manga - 1 Unidade(s) média(s) (140g) - **ou** - Mamão - 1 Fatia(s) média(s) (170g)

• **Opções de substituição para Aveia em flocos:**

Semente de chia - 2 Colher(es) de chá cheia(s) (12g) - **ou** - Granola - 2 Colher(es) de sopa (26g)

13:00 - Almoço

Arroz branco cozido	8 Colher(es) de sopa cheia(s) (200g)
Feijão carioca cozido	5 Colher sopa cheia (85g)
Peito de frango grelhado	1 Filé(s) médio(s) (100g)
Alface	4 Folha(s) média(s) (40g)
Tomate	4 Fatia(s) média(s) (60g)
Limão	½ Unidade(s) média(s) (20g)

- **Opcões de substituição para Peito de frango grelhado:**

Acém moído cozido - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g)

- **Opcões de substituição para Alface:**

Repolho - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (30g) - **ou** - Couve - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (44g)

- **Opcões de substituição para Tomate:**

Cenoura crua - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (ralada) (51g)

17:30 - Lanche da tarde

Leite de vaca integral UHT	1 Copo americano duplo (240ml)
Achocolatado (Nescau)	1 Colher sopa cheia (15g)
Whey protein concentrado	1 Medidor(es) (30g)
Banana	2 Unidade(s) grande(s) (110g)
Aveia em flocos	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g)

- **Opcões de substituição para Achocolatado (Nescau):**

Mel de abelha - 1 Colher sopa rasa (15g)

- **Opcões de substituição para Whey protein concentrado:**

Ovo de galinha - 3 Unidade(s) média(s) (135g) - **ou** - Frango desfiado - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (80g)

- **Opcões de substituição para Banana:**

Pão de forma integral - 2 Fatia(s) (50g)

21:00 - Jantar

Arroz branco cozido	8 Colher(es) de sopa cheia(s) (200g)
Feijão carioca cozido	5 Colher sopa cheia (85g)
Peito de frango grelhado	1 Filé(s) médio(s) (100g)
Alface	4 Folha(s) média(s) (40g)
Tomate	4 Fatia(s) média(s) (60g)
Limão	½ Unidade(s) média(s) (20g)

- **Opcões de substituição para Peito de frango grelhado:**

Acém moído cozido - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g)

- **Opcões de substituição para Alface:**

Repolho - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (30g) - **ou** - Couve - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (44g)

- **Opcões de substituição para Tomate:**

Cenoura crua - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (ralada) (51g)