



## LAURA DE SOUZA SILVA

laura\_ssilva@hotmail.com  
<https://dietbox.me/laura-de-souza-silva>  
CRN: 16609

SEPS 710/910, Torre A - Sala 302 Via Brasil  
Brasília  
Fone: 61 9 98393967

### Plano Alimentar

Arielle Mattos  
Data: 17/04/2023

#### Todos os dias

Objetivo: Reeducação alimentar e emagrecimento.  
Água: Mínimo 2 litros por dia;

##### 07:00 - Pré-treino

- Café (Caneca: 1)
- Leite integral (150ml)

##### 09:00 - Café da manhã

- Torrada (Unidade: 3) ou Pão de forma integral (Fatia: 2) ou Pão francês (Unidade: 1)
- Frango desfiado (Colher de sopa: 3) ou Queijo Cottage (Colher de sopa: 3) ou Ovo (Unidade: 2) ou 1 Ovo + 2 fatias de queijo mussarela
- Geleia Queensberry (Colher de sopa: 1) ou Banana (Unidade: 1) ou Maçã (Unidade: 1) ou Goiaba (Unidade: 1) Laranja (Unidade: 1) ou Uva (Unidade: 15) ou Morango (Unidade: 20)

##### Substituição 1

- Crepioca:
- Tapioca (colher de sopa: 3)
- Frango desfiado (Colher de sopa: 3) ou Queijo Cottage (Colher de sopa: 3) ou Ovo (Unidade: 2) ou 1 Ovo + 2 fatias de queijo mussarela
- Queijo mussarela (Fatia: 1)

**Obs:** Modo de preparo: Misturar todos os ingredientes até ficar homogêneo. Colocar em uma frigideira aquecida até dourar os dois lados.

##### Substituição 2

- Vitamina:
- Leite (200ml) ou Água de coco (200ml) ou Água (200ml)
- Whey (Scoop: 1)
- Banana (Unidade: 1) ou Maçã (Unidade: 1) ou Goiaba (Unidade: 1) Laranja (Unidade: 1) ou Uva (Unidade: 15) ou Morango (Unidade: 20)

##### 13:00 - Almoço

- Salada crua á vontade
- Salada de legumes cozidos á vontade
- Peito de frango (Bife: 2) ou Carne bovina (Bife: 2) ou Carne cozida (Concha: 2) ou Carne moída (Colher de servir: 3) ou Carne de porco (Fatia: 2) ou Sobrecoxa sem pele (Unidade: 3) ou Peixe (Filé: 2)
- Arroz branco (Colher de servir: 1)
- Feijão (Concha: 1)

**Obs:** Tentar comer pelo menos 1 + 1/2 bife de proteína.

##### Substituição 1

- Salada crua á vontade
- Salada de legumes cozidos á vontade
- Peito de frango (Bife: 2) ou Carne bovina (Bife: 2) ou Carne cozida (Concha: 2) ou Carne moída (Colher de servir: 3) ou Carne de porco (Fatia: 2) ou Sobrecoxa sem pele (Unidade: 3) ou Peixe (Filé: 2)
- Arroz branco (Colher de servir: 2) ou Batata inglesa (Colher de servir: 3) ou Batata doce (Colher de servir: 2) ou Mandioca (Pedaço: 3) ou Macarrão (Pegador: 2)

##### 13:01 - Sobremesa (Nos dias que estiver com vontade de doce)

- Chocolate - 2 quadradinhos

⌚ 15:30 - Lanche da tarde

- Banana (Unidade: 1) ou Maçã (Unidade: 1) ou Goiaba (Unidade: 1) Laranja (Unidade: 1) ou Uva (Unidade: 15) ou Morango (Unidade: 20)
- +
- Biscoito original - Club Social® (Pacote individual (26g): 1) ou Biscoito de polvilho (Xícara: 2)

**Substituição 1**

- Panqueca de banana;
- Aveia em flocos (Colher De Sopa: 1)
- Ovo (Unidade: 1)
- Banana prata (Unidade: 1)
- Canela em pó (Colher de chá: 1)

**Obs:** Modo de preparo: Amassar a banana com um garfo e misturar todos os ingredientes até ficar homogêneo. Colocar em uma frigideira aquecida até dourar os dois lados OU em uma caneca e 2-3 minutos no microondas.

**Substituição 2**

- Vitamina:
- Leite (150ml)
- Banana (Unidade: 1) ou Maçã (Unidade: 1) ou Goiaba (Unidade: 1) Laranja (Unidade: 1) ou Uva (Unidade: 15) ou Morango (Unidade: 20)
- Aveia em flocos (Colher De Sopa: 1)

⌚ 19:30 - Jantar

- Salada crua á vontade
- Salada de legumes cozidos á vontade
- Peito de frango (Bife: 2) ou Carne bovina (Bife: 2) ou Carne cozida (Concha: 2) ou Carne moída (Colher de servir: 3) ou Carne de porco (Fatia: 2) ou Sobrecoxa sem pele (Unidade: 3) ou Peixe (Filé: 2)
- Arroz branco (Colher de servir: 2)
- Feijão (Concha: 1)

**Obs:** Tentar comer pelo menos 1 + 1/2 bife de proteína.

**Substituição 1**

- Salada crua á vontade
- Salada de legumes cozidos á vontade
- Peito de frango (Bife: 2) ou Carne bovina (Bife: 2) ou Carne cozida (Concha: 2) ou Carne moída (Colher de servir: 3) ou Carne de porco (Fatia: 2) ou Sobrecoxa sem pele (Unidade: 3) ou Peixe (Filé: 2)
- Arroz branco (Colher de servir: 2) ou Batata inglesa (Colher de servir: 3) ou Batata doce (Colher de servir: 2) ou Mandioca (Pedaço: 3) ou Macarrão (Pegador: 2)

