

Plano de Refeições e Substituições

| Refeição | Alimento Principal | Substituição 1 | Substituição 2 | Substituição 3 |
|----------------------|------------------------------|---|---|---|
| Café da Manhã | 3 ovos (mexidos) | Omelete de 3 ovos + legumes | 3 ovos cozidos + azeite (1 col. chá) | 100g frango desfiado + azeite |
| | 4 col. sopa aveia + 1 banana | 4 col. sopa tapioca + 1 col. chia + fruta | 8 col. sopa batata doce cozida + canela | 1 fatia pão integral + 1 col. sopa tahine |
| | Chá verde (200ml) | Chá de hibisco (200ml) | Água com limão (200ml) | Chá de gengibre (200ml) |
| Lanche Manhã | 1 maçã média | 8 col. sopa frutas vermelhas | 1 pera média | 7 col. sopa mamão + 1 col. chá chia |
| | 1 col. sopa chia | 1 col. sopa castanhas | 1 col. sopa semente de girassol | 1 col. sopa pasta de amendoim |
| Almoço | 8 col. sopa frango grelhado | 8 col. sopa patinho moído | 8 col. sopa tilápia grelhada | 1 lata sardinha natural |
| | 8 col. sopa arroz integral | 8 col. sopa quinoa cozida | 8 col. sopa batata doce | 6 col. sopa purê de abóbora |
| | 5 col. sopa feijão cozido | 5 col. sopa lentilha cozida | 5 col. sopa grão-de-bico cozido | 5 col. sopa ervilha cozida |
| | 1 prato folhas verdes | 8 col. sopa couve crua fatiada | 1 prato acelga crua | 1 prato rúcula e agrião |
| | 8 col. sopa legumes no vapor | 5 col. sopa brócolis cozido | 5 col. sopa abobrinha e cenoura | 8 col. sopa legumes assados |

| | | | | |
|------------------------|----------------------------------|--|--------------------------------------|---|
| Lanche Tarde | 2 ovos cozidos | Shake: 200ml água + 30g proteína vegetal | 1 lata sardinha natural | 7 col. sopa frango desfiado |
| | 1 mexerica pequena | 7 col. sopa morangos | 6 col. sopa manga picada | 1 maçã média (7 col. sopa picada) |
| Jantar | 2 ovos + legumes (omelete) | 7 col. sopa frango desfiado | 8 col. sopa hambúrguer caseiro | 8 col. sopa tofu grelhado |
| | 6 col. sopa purê abóbora | 8 col. sopa batata doce assada | 8 col. sopa quinoa cozida | 8 col. sopa mandioca cozida |
| | 1 prato salada | 6 col. sopa couve refogada | 1 prato folhas com azeite | 6 col. sopa repolho ralado |
| Ceia (opcional) | Chá (200ml) | Chá de ervas (200ml) | Chá de gengibre (200ml) | Chá de hortelã (200ml) |
| | 1 col. sopa pasta amendoim | 1 col. sopa castanhas | 1 col. sopa semente de abóbora | 1 col. sopa tahine |