





# FitForAll – Plano Alimentar Simples

Comida de verdade, sem enrolação, sem suplemento, sem luxo.

 Foco: ganho de massa magra ou emagrecimento com base em comida acessível.

 Receitas rápidas, ingredientes baratos.

 Planejado para: 3 a 6 refeições por dia (ajustável conforme sua rotina).

 Princípios:

- Coma comida de verdade: arroz, ovo, frango, feijão, legumes, etc.
- Foque em proteína e fibra em todas as refeições.
- Água: 2 litros por dia no mínimo.
- Ajuste as porções ao seu objetivo (emagrecer = -calorias / crescer = +calorias).

## Estrutura Sugerida

### Café da Manhã (pré-escola ou trabalho)

- **Opção 1:**
  - Mingau de aveia com banana
  - 1 colher de pasta de amendoim
  - Canela ou cacau em pó
- **Opção 2:**
  - 2 pães com frango desfiado
  - Suco natural ou água

- 1 fatia de queijo (opcional)

## Lanche da Manhã

- **Opção 1:**
  - 1 fruta (banana, maçã, mamão)
  - 1 colher de aveia
- **Opção 2:**
  - 1 pedaço de bolo caseiro simples (sem cobertura)
  - 1 copo de leite

## Almoço

- **Base:**
  - Arroz + feijão
  - Frango desfiado ou cozido
  - Legume refogado (abobrinha, cenoura, abóbora, beterraba...)
  - Salada crua (tomate, repolho, alface...)
  - 1 colher de azeite (opcional)
- 💡 Dica econômica: cozinhe o frango de uma vez e congele porções.

## Lanche da Tarde (pré-treino)

- **Opção 1:**
  - 2 pães com frango ou atum
  - Café preto ou água
- **Opção 2:**
  - Batata-doce cozida + ovo cozido
  - Sal a gosto

## Jantar (pós-treino ou leve)

- **Opção 1:**
  - Repetir o almoço (quantidade ajustada)
- **Opção 2:**
  - Macarrão simples + ovo mexido
- **Opção 3:**
  - Panqueca de aveia com frango

## Ceia (opcional)

- 1 copo de leite
- 1 banana com aveia

- 1 colher de pasta de amendoim

## Receitas práticas e econômicas

### Mingau de Aveia

- **Ingredientes:**
  - 3 colheres de aveia
  - 200ml de leite ou água
  - 1 banana amassada
  - Canela
- **Modo:** Misture tudo e aqueça por 2 min no micro-ondas ou 5 no fogão.

### Panqueca de Aveia com Ovo

- **Ingredientes:**
  - 2 ovos
  - 2 colheres de aveia
  - Sal e temperos
- **Modo:** Misture, unte a frigideira e asse dos dois lados.

### Macarrão com Frango

- **Ingredientes:**
  - Macarrão comum
  - Frango desfiado
  - Tomate, cebola, alho (refogado)
- **Modo:** Cozinhe o macarrão, refogue o frango e junte tudo.

### Arroz, Feijão e Ovo

Clássico e poderoso.

- Use pouco óleo, arroz integral se quiser.
- Pode adicionar cenoura no arroz pra variar.

### Pão com Frango Recheado

- **Ingredientes:**
  - 2 pães
  - Frango desfiado temperado
  - Alface e tomate (se quiser)

- Pasta de alho ou requeijão (opcional)



## Dicas finais

- Cozinhe em quantidade e monte marmitas.
- Beba água antes das refeições.
- Evite fritura, refrigerante, açúcar em excesso.
- Comer bem é hábito, não dieta passageira.