

PLANO ALIMENTAR 12/11/2022

Planejamento alimentar

ORIENTAÇÕES

****tentar beber 3L de agua por dia**

ADICIONAL DE TREINO

-Whey (2 scoop) OU Ovo (2 unidades)
OU
-Arroz (1 colher de servir)
OU
-Frutas (2 unidades)

07:30 - Café da manhã

Leite com café (1/2 xicara de leite) OU logurte (1 xicara pequena)

Banana (1 unidade grande) OU Maçã (1 unidade) OU Pão de forma (1 fatia) OU Aveia em flocos (1 colher de sopa- 15g)
Semente de chia (1 colher de sopa- 15g) OU Aveia em flocos (1 colher de sopa- 15g)
Ovo (2 unidade) OU Whey (2 scoop)
Azeite de oliva (1 colher de sopa rasa)

****pode bater o ovo + fruta + semente de chia + adoçante + canela e fazer uma panqueca**

12:00 - Almoço

Salada à vontade ****comer por primeiro**

Arroz (1 colher de servir- 50g) OU Banana (1 unidade grande- 60g) OU Batata inglesa cozida (120g) OU Cabotia cozida (130g)
Feijão (1 concha) OU Grão de bico cozido (1 colher de sopa cheia)
Frango (1 filé grande- 100g) OU Ovo (2 unidades) OU Whey (3 scoop) OU Carne de boi (1/2 pedaço grande- 70g) OU Atum em agua (1 lata)
Abobrinha (5 colheres de sopa- 150g) OU Cabotia cozida (2 colheres de sopa- 70g) OU outro de preferencia

15:00 - Café da tarde

Whey (1 porção)

18:30 - Café da tarde 2

Leite com café (1/2 xícara de leite) OU iogurte (1 xícara pequena- 100g)
Aveia (2 colheres de sopa- 40g) OU Pão de forma (2 fatias- 50g) OU Granola (2 colheres de sopa- 30g) OU
Frutas (2 unidades)
Queijo (1/2 fatia- 15g) OU Requeijão light (1/2 colher de sopa)
Ovo (1 unidades) OU **Whey (1 scoop)**
Azeite de oliva (1 colher de sopa rasa)

Obs: pode fazer o ovo mexido com queijo e comer separado o iogurte com granola ou aveia
Pode fazer uma panqueca bater 1 ovo + aveia + semente de chia e rechear com o queijo

20:30 - Jantar

Salada à vontade **comer por primeiro
Arroz (1 colher de servir- 50g) OU Banana (1 unidade grande- 60g) OU Batata inglesa cozida (120g) OU Cabotia cozida (130g)
Frango (1 filé grande- 100g) OU Ovo (3 unidades) OU Whey (3 scoop) OU Carne de boi (1 pedaço médio- 70g) OU Atum em água (1 lata)
Abobrinha (5 colheres de sopa- 150g) OU Cabotia cozida (2 colheres de sopa- 72g) OU outro de preferencia
Azeite (1 colher de sopa rasa)
