

Planejamento Alimentar João Paulo Fernandes Lima

Planejamento alimentar

08:00 - Refeição 1

Ovo de galinha	2 Unidade(s) (100g)
Pão de forma tradicional	2 Fatia(s) (50g)
Queijo / Requeijão	20g
Leite de vaca integral UHT	200ml
Banana - 1 unidade	80g
Aveia	20g
Pasta de amendoim	20g

• **Opcões de substituição para Ovo de galinha:**

Peito de frango (60g) + Requeijão (20g) - 1g

• **Opcões de substituição para Pão de forma tradicional:**

Pão francês - 1 Unidade(s) (50g) - **ou** - Cuscuz de milho cozido com sal - 110g - **ou** - Goma de tapioca - 40g

• **Opcões de substituição para Banana - 1 unidade:**

Maçã - 1 Unidade(s) média(s) (130g) - **ou** - Abacaxi - 170g - **ou** - Mamão - 200g - **ou** - Pera - 1 Unidade(s) média(s) (110g) - **ou** - Uva - 150g - **ou** - Melão - 300g - **ou** - Manga - 130g - **ou** - Melancia - 300g - **ou** - Kiwi - 2 Unidade(s) média(s) (152g) - **ou** - Morango - 280g - **ou** - Laranja - 1 Unidade(s) média(s) (180g) - **ou** - Mix de frutas vermelhas - 200g

• **Opcões de substituição para Pasta de amendoim:**

Chocolate - 20g - **ou** - Doce de leite - 30g - **ou** - Leite condensado - 30g - **ou** - Paçoca de amendoim - 1 Unidade(s) pequena(s) (20g)

10:30 - Refeição 2

Banana	80g
Creatina	5g
Whey protein	20g

• **Opcões de substituição para Banana:**

Maçã - 1 Unidade(s) média(s) (130g) - **ou** - Abacaxi - 170g - **ou** - Mamão - 200g - **ou** - Pera - 1 Unidade(s) média(s) (110g) - **ou** - Uva - 150g - **ou** - Melão - 300g - **ou** - Manga - 130g - **ou** - Melancia - 300g - **ou** - Kiwi - 2 Unidade(s) média(s) (152g) - **ou** - Morango - 280g - **ou** - Laranja - 1 Unidade(s) média(s) (180g) - **ou** - Mix de frutas vermelhas - 200g

13:00 - Refeição 3

Arroz branco cozido	200g
Opcional - Feijão cozido	150g
Peito de frango sem pele grelhado	110g
Saladas e vegetais	À vontade

• **Opcões de substituição para Arroz branco cozido:**

Macarrão cozido - 200g - **ou** - Mandioca cozida - 200g

• **Opcões de substituição para Opcional - Feijão cozido:**

Batata inglesa cozida - 150g

• **Opcões de substituição para Peito de frango sem pele grelhado:**

Carne vermelha magra - 95g - **ou** - Filé de peixe grelhado/assado - 130g

16:00 - Refeição 4

Ovo de galinha	3 Unidade(s) (150g)
Pão de forma tradicional	4 Fatia(s) (100g)
Queijo / Requeijão	20g
Opcional - Presunto / Peito de peru	20g
Leite de vaca integral UHT	200ml
Banana - 1 unidade	80g

• **Opcões de substituição para Ovo de galinha:**

Peito de frango (90g) + Requeijão (30g) - 120g

• **Opcões de substituição para Pão de forma tradicional:**

Pão francês - 2 Unidade(s) (100g) - **ou** - Cuscuz de milho cozido com sal - 220g - **ou** - Goma de tapioca - 80g

• **Opcões de substituição para Banana - 1 unidade:**

Maçã - 1 Unidade(s) média(s) (130g) - **ou** - Abacaxi - 170g - **ou** - Mamão - 200g - **ou** - Pera - 1 Unidade(s) média(s) (110g) - **ou** - Uva - 150g - **ou** - Melão - 300g - **ou** - Manga - 130g - **ou** - Melancia - 300g - **ou** - Kiwi - 2 Unidade(s) média(s) (152g) - **ou** - Morango - 280g - **ou** - Laranja - 1 Unidade(s) média(s) (180g) - **ou** - Mix de frutas vermelhas - 200g

19:00 - Refeição 5

Arroz branco cozido	200g
Opcional - Feijão cozido	150g
Peito de frango sem pele grelhado	150g
Saladas e vegetais	À vontade

• **Opcões de substituição para Arroz branco cozido:**

Macarrão cozido - 200g - **ou** - Mandioca cozida - 200g

• **Opcões de substituição para Opcional - Feijão cozido:**

Batata inglesa cozida - 150g

• **Opcões de substituição para Peito de frango sem pele grelhado:**

Carne vermelha magra - 130g - **ou** - Filé de peixe grelhado/assado - 160g

Refeição 6

Leite de vaca integral UHT	200ml
Aveia	30g
Achocolatado em pó - 30/40g	40g

• **Opcões de substituição para Aveia:**

Sucrilhos - 30g

Relatório de nutrientes

Planejamento Alimentar João Paulo Fernandes Lima

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Refeição 1	35.6g	34.0g	80.5g	755 Kcal
Refeição 2	17.0g	0.2g	24.4g	163 Kcal
Refeição 3	47.4g	3.9g	79.2g	526 Kcal
Refeição 4	42.0g	29.8g	89.6g	791 Kcal
Refeição 5	60.2g	4.9g	79.2g	586 Kcal
Refeição 6	10.9g	9.8g	70.5g	403 Kcal
Total das refeições	213.1g	82.7g	423.2g	3223 Kcal

Total de vitaminas, mineiras e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
26.6g	11.7g	28.4g	0.8g	1395.7mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
45.5g	1403.0mg	565.8mg	2790.6mg	19.9mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
2648.3mg	4796.7mg	1.7mg	17.7mg	169.7mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
1163.3mcg	647.1mcg	768.6mcg	7.1mcg	1.9mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
3.3mg	1.6mg	81.5mg	28.2mg	10.7mcg
Vitamina E	Álcool			
8.7mg	0.0g			