

Plano Alimentar

Fernando Rodrigues Figueiredo
Data: 09/01/2024

Todos os dias

Plano alimentar para Fernando Rodrigues Figueiredo

⌚ 09:00 - Desjejum

- Waffle integral - Forno de Minas - 1 Unidade
- Mel - 15g
- Ovo de galinha - 2 Unidades

Substituição 1

- Ovo de galinha - 2 Unidades
- Banana - 1 Unidade: 90g
- Aveia em flocos - 1 Colher De Sopa Cheia: 20g

Obs: ovo + banana com aveia

Substituição 2

- Sucrilhos Nesfit Cereal Integral - 50g
- Leite Desnatado Itambé PRO - 200 ml ou Leite desnatado - 150 ml + 15g de whey

⌚ 14:00 - Almoço

- Arroz branco cozido ou mandioca cozida - 100g
- Feijão cozido (só grãos) - 100g
- Filé de frango grelhado ou Carne moída Refogada (airfryer ou frigideira sem óleo) - 100g
- Vegetal A - à vontade: tomate, alface, brócolis, couve flor, etc
- Azeite de oliva - 1 Colher De Sopa: para temperar os vegetais
- Maçã - 1 Unidade Pequena: 50g ou Abacaxi - 80g

⌚ 16:00 - Lanche da tarde

- Leite de vaca desnatado - 300 ml ou Iogurte desnatado itambé - 1 pote (170g)
- Banana - 90g
- Aveia em flocos - 20
- Whey Protein Concentrado - Growth Supplements - 1 Scoop (15g)

Substituição 1

- Pão francês - 1 Unidade (50g) ou Pão de Forma Integral Naturista - Vale do Sol - 2 Fatias ou Pão de forma convencional - 2 fatias ou Pão Integral Artesano Pullman - 1,5 Fatias
- Ovo de galinha - 2 Unidades
- Whey Protein Concentrado - Growth Supplements - 1 Scoop (15g)

Obs: Pão com ovo mexido + whey com água

Substituição 2

- Bolo de cenoura, chocolate, limão, etc. - 1 Fatia: 60g
- Leite de vaca desnatado - 150 ml
- Whey Protein Concentrado - Growth Supplements - 1 Scoop (15g)

Obs: Bolo + Whey com leite

Substituição 3

- Pão de queijo coquetel - Forno de Minas® - 5 Unidades
- Leite de vaca desnatado - 200 ml

- Whey Protein Concentrado - Growth Supplements - 1 Scoop (15g)

Obs: Opções de consumo:

1) Pão de queijo + Leite com Whey

④ **19:00 - Refeição "mini almoço"**

- Arroz branco cozido ou mandioca cozida - 100g
- Feijão cozido (só grãos) - 100g
- Filé de frango grelhado ou Carne moída Refogada (airfryer ou frigideira sem óleo) - 100g

④ **21:00 - Ceia**

- Leite de vaca desnatado - 300 ml ouiogurte desnatado itambé - 1 pote (170g)
- Banana - 90g
- Aveia em flocos - 20
- Whey Protein Concentrado - Growth Supplements - 1 Scoop (15g)

Substituição 1

- Pão francês - 1 Unidade (50g) ou Pão de Forma Integral Naturista - Vale do Sol - 2 Fatias ou Pão de forma convencional - 2 fatias ou Pão Integral Artesano Pullman - 1,5 Fatias
- Ovo de galinha - 2 Unidades
- Whey Protein Concentrado - Growth Supplements - 1 Scoop (15g)

Obs: Pão com ovo mexido + whey com água



Paula Simonini
NUTRICIONISTA
CRN-MG 23586