

**Gabriel Martins Laurindo**

gabrielmartinslaurindo@hotmail.com

## Plano Alimentar

Nome: Lucas Machado Paz

Data: 19/07/2023

## Todos os dias

Plano alimentar para Definição Muscular / Perda de gordura.

### 09:00 - Refeição 01 (Café da manhã 01)

Pão integral 7 grãos - Nutrella Vitta® (Fatia (20g): 2)

Queijo tipo mussarela (Gramas: 15)

Requeijão - Danúbio® Light (Gramas: 15)

Filé de frango grelhado (Gramas: 50)

Substituição para pão integral: 2 pão francês OU 2 fatias de pão branco

Substituição para o queijo mussarela: 15gr de queijo colonial OU 350gr de ricota OU 40gr de cottage.

Substituição para file de frango grelhado: 2 ovos inteiros OU meia latinha de atum ao natural OU 40gr de carne bovina refogada moída.

### Substituição 1

Pão integral 7 grãos - Nutrella Vitta® (Fatia (20g): 2)

Doce de leite ponto cremoso - Moça Nestlé® (Gramas: 20)

Whey Protein (Gramas: 15)

Leite longa vida semi desnatado 2% de gordura - PADRÃO (Gramas: 150)

Substituição para doce de leite: 20gr de geleia de frutas.

### Substituição 2

Ovo de galinha inteiro (Unidade (50g): 1)

Clara de ovo de galinha (Unidade (34g): 1)

Banana (Gramas: 150)

Cacau em Pó 100% Puro Mãe Terra (Gramas: 5)

Aveia em flocos finos - Quaker® (Gramas: 25)

Panqueca de banana: Modo de preparo: Misture os ovos , com a banana amassada e a aveia junto com o cacau, em uma frigideira, coloque um pouco de azeite ou óleo de soja, só para untar a frigideira, deixe a mistura em fogo baixo até ficar bom dos 2 lados.

Doce de leite; use para cobertura,

### Substituição 3

Salada de frutas completa (laranja, banana, mamão, abacaxi, uva, melão, maçã, pêra, kiwi) (Gramas: 400)

Whey Protein (Gramas: 20)

Escolha ao menos 3 das frutas citadas até dar 400gr (banana no máximo 50gr).

Whey protein: beber com água.

### Substituição 4

iogurte polpa de fruta light morango - Batavo® (Garrafa (180g): 1)

Whey Protein (Gramas: 20)

Banana (Gramas: 200)

Substituição para banana: 4 kiwi OU 500gr de morango OU 600gr de melancia OU 2 laranja OU 4 ameixa vermelha OU 400gr de abacaxi OU 300gr de manga OU 600gr de melão OU 2 maçã vermelha OU 400gr de mamão OU 4 pêssegos OU 2 goiaba OU 2 pera.

### 12:00 - Refeição 02 (Almoço)

Filé de frango grelhado (Gramas: 150)

Feijão cozido (50% grão/caldo) (Gramas: 120)

Arroz branco (cozido) (Gramas: 200)

Substituição para arroz branco: 200gr de arroz integral OU 300gr de batata inglesa OU 240gr de batata doce OU 200gr de aipim OU 140gr de macarrão branco cozido.

Substituição para file de frango grelhado: 2 coxa OU 2 sobrecoxa assada sem pele OU 120 gr de carne Bovina OU 200 gr de Camarão no bafo OU 120 gr de bisteca Suína OU 2 ovos inteiros + 3 claras cozidos ou em omelete. Substituição para o feijão: 50gr de grão de bico OU 60gr de lentilha OU 65gr de quinoa OU 100gr de ervilha. Saladas: comer uma porção grande de saladas da sua preferência, variando durante os dias da semana os tipos.

Substituição para o arroz, caso queira comer uma sobremesa: 50gr de doce de leite OU 2 brigadeiros pequenos OU 2 paçoquinhas OU 1 tinto OU 1 snicker OU 2 bom bom sonho de valsa OU 2 bom bom ouro branco OU 150gr de morango + 30gr de leite condensado OU 1 KIT KAT.

### 16:00 - Refeição 03 (Lanche da tarde 01)

Pão integral 7 grãos - Nutrella Vitta® (Fatia (20g): 2)

Queijo tipo mussarela (Gramas: 15)

Requeijão - Danúbio® Light (Gramas: 15)

Filé de frango grelhado (Gramas: 50)

Substituição para pão integral: 2 pão francês OU 2 fatias de pão branco

Substituição para o queijo mussarela: 15gr de queijo colonial OU 350gr de ricota OU 40gr de cottage.

Substituição para file de frango grelhado: 2 ovos inteiros OU meia latinha de atum ao natural OU 40gr de carne bovina refogada moída.

---

#### Substituição 1

Pão integral 7 grãos - Nutrella Vitta® (Fatia (20g): 2)

Doce de leite ponto cremoso - Moça Nestlé® (Gramas: 20)

Whey Protein (Gramas: 15)

Leite longa vida semi desnatado 2% de gordura - PADRÃO (Gramas: 150)

Substituição para doce de leite: 20gr de geleia de frutas.

---

#### Substituição 2

Ovo de galinha inteiro (Unidade (50g): 1)

Clara de ovo de galinha (Unidade (34g): 1)

Banana (Gramas: 150)

Cacau em Pó 100% Puro Mãe Terra (Gramas: 5)

Aveia em flocos finos - Quaker® (Gramas: 25)

Panqueca de banana: Modo de preparo: Misture os ovos, com a banana amassada e a aveia junto com o cacau, em uma frigideira, coloque um pouco de azeite ou óleo de soja, só para untar a frigideira, deixe a mistura em fogo baixo até ficar bom dos 2 lados.

Doce de leite; use para cobertura,

---

#### Substituição 3

Salada de frutas completa (laranja, banana, mamão, abacaxi, uva, melão, maçã, pêra, kiwi) (Gramas: 400)

Whey Protein (Gramas: 20)

Escolha ao menos 3 das frutas citadas até dar 400gr (banana no máximo 50gr).

Whey protein: beber com água.

---

#### Substituição 4

iogurte polpa de fruta light morango - Batavo® (Garrafa (180g): 1)

Whey Protein (Gramas: 20)

Banana (Gramas: 200)

Substituição para banana: 4 kiwi OU 500gr de morango OU 600gr de melancia OU 2 laranja OU 4 ameixa vermelha OU 400gr de abacaxi OU 300gr de manga OU 600gr de melão OU 2 maçã vermelha OU 400gr de mamão OU 4 pêssegos OU 2 goiaba OU 2 pera.

**Substituição 5**

Leite longa vida semi desnatado 2% de gordura - PADRÃO (Mililitro (1ml): 250)

Banana (Gramas: 100)

Whey Protein (Gramas: 20)

Bater tudo no liquidificador e tomar.

**Substituição 6**

Aveia em flocos finos - Quaker® (Gramas: 50)

Cacau em Pó 100% Puro Mãe Terra (Gramas: 5)

Whey Protein (Gramas: 20)

Leite longa vida semi desnatado 2% de gordura - PADRÃO (Mililitro (1ml): 100)

Mingau de aveia.

**20:00 - Refeição 04 (Jantar / Pós - Treino)**

Arroz branco (cozido) (Gramas: 200)

Filé de frango grelhado (Gramas: 150)

Substituição para arroz branco: 200gr de arroz integral OU 300gr de batata inglesa OU 240gr de batata doce OU 200gr de aipim OU 140gr de macarrão branco cozido. Substituição para file de frango grelhado: 2 coxa OU 2 sobrecoxa assada sem pele OU 120 gr de carne Bovina OU 200 gr de Camarão no bafo OU 120 gr de bisteca Suína OU 2 ovos inteiros + 3 claras cozidos ou em omelete. Saladas: comer uma porção grande de saladas da sua preferência, variando durante os dias da semana os tipos.

**Substituição 1**

Pão para hambúrguer - Panco® (Unidade (50g): 2)

Hambúrguer Caseiro (Gramas: 150)

Queijo tipo mussarela (Gramas: 15)

Requeijão - Danúbio® Light (Gramas: 15)

A carne do hambúrguer você irá pesar ela crua, depois acrescentar os temperos do seu gosto. Pode utilizar um pouco de ketchup e mostarda por dentro do pão para dar um gosto (POUCO). Pode tomar uma latinha de refrigerante zero caso sinta vontade. Substituição para o pão de hambúrguer: 2 pão francês OU 4 fatias de pão branco OU 4 fatias de pão integral. A carne do hambúrguer pode ser moída (refogada), não precisa necessariamente ser um hambúrguer.

**Substituição 2**

iogurte polpa de fruta light morango - Batavo® (Garrafa (180g): 1)

Banana (Gramas: 200)

Psyllium - Vitao Alimentos (Gramas: 30)

Whey Protein (Gramas: 40)

Paçoquinha de amendoim - Yoki® (Unidade (22g): 1)

Substituição para banana: 500gr de morango OU 400gr de mamão OU 2 maçã vermelha OU 100gr de abacate.

### Substituição 3

YOPRO 15G HIGH PROTEIN UHT CHOCOLATE DANONE (Unidade: 2)

Leite condensado desnatado - Glória® (Gramas: 30)

Banana (Gramas: 200)

Sugestão: Congele os 2 yopro, depois coma como sorvete, coloque o leite condensado OU as frutas por cima.

Substituição para leite condensado: 4 kiwi OU 500gr de morango OU 600gr de melancia OU 2 laranja OU 4 ameixa vermelha OU 400gr de abacaxi OU 300gr de manga OU 600gr de melão OU 2 maçã vermelha OU 400gr de mamão OU 4 pêssegos OU 2 goiaba OU 2 pera.

### Substituição 4

Pão francês (Unidade (50g): 2)

Ovo de galinha inteiro (Unidade (50g): 3)

Clara de ovo de galinha (Unidade (34g): 4)

### Substituição 5

Rap10 integral (Unidade: 2)

Extrato de tomate - Elefante Cica® (Gramas: 50)

Queijo tipo mussarela (Gramas: 30)

Filé de frango grelhado (Gramas: 120)

Pizza de frigideira com frango desfiado.

Substituição para frango: 100gr de carne moída bovina refogada.

### 22:00 - Refeição 05 (Ceia)

Banana (Gramas: 200)

Whey Protein (Gramas: 20)

Cacau em Pó 100% Puro Mãe Terra (Gramas: 3)

Substituição para banana: 4 kiwi OU 500gr de morango OU 600gr de melancia OU 2 laranja OU 4 ameixa vermelha OU 400gr de abacaxi OU 300gr de manga OU 600gr de melão OU 2 maçã vermelha OU 400gr de mamão OU 4 pêssegos OU 2 goiaba OU 2 pera.

**Substituição 1**

iogurte polpa de fruta light morango - Batavo® (Garrafa (180g): 1)

Banana (Gramas: 100)

Whey Protein (Gramas: 20)

Substituição para banana: 2 kiwi OU 250gr de morango OU 300gr de melancia OU 1 laranja OU 2 ameixa vermelha OU 200gr de abacaxi OU 150gr de manga OU 300gr de melão OU 1 maçã vermelha OU 200gr de mamão OU 2 pêssego OU 1 goiaba OU 1 pera.

**Substituição 2**

Morango (Gramas: 300)

Leite condensado - Moça Nestlé® (Gramas: 20)

Whey Protein (Gramas: 20)

Substituição para whey: 1 ovo inteiro + 2 claras.

**Substituição 3**

Pão integral 7 grãos - Nutrella Vitta® (Fatia (20g): 3)

Peito de peru defumado - Califórnia Sadia® (Gramas: 20)

Ovo de galinha inteiro (Unidade (50g): 1)

Clara de ovo de galinha (Unidade (34g): 1)

**Substituição 4**

YOPRO 15G HIGH PROTEIN UHT CHOCOLATE DANONE (Unidade: 2)

Pode congelar e comer como sorvete OU diluir uma gelatina sem sabor nos 2 yopro e fazer igual um mousse.

Este documento é de uso exclusivo do destinatário e pode ter conteúdo confidencial. Se você não for o destinatário, qualquer uso, cópia, divulgação ou distribuição é estritamente proibido.