



Lista de substituição

Plano Alimentar Mayara

Grupo 1: Baixa Caloria	
Cacau em pó 1 Colher(es) de chá cheia(s) (4g)	Café 1 Xícara(s) de café (80ml)
Chá Mate 1 Xícara(s) de chá (180ml)	Chá de erva doce 1 Xícara(s) de chá (180ml)
Chá preto 1 Xícara(s) de chá (180ml)	Gengibre 1 Colher(es) de sopa rasa(s) (15g)
Água com limão (1/2 und. P.) 1 Copo(s) americano(s) duplo(s) (240ml)	
Grupo 2: Vegetais A ou Folhosos	
Acelga 2 Folha(s) grande(s) (40g)	Agrião 5 Colher(es) de sopa cheia(s) (35g)
Alface crespa/lisa/americana 4 Folha(s) média(s) (40g)	Alface roxa 4 Folha(s) média(s) (40g)
Alho poró 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (76g)	Almeirão cru 4 Folha(s) (48g)
Aspargo cozido 4 Unidade(s) média(s) (30g)	Bertalha refogada 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (50g)
Broto de alfafa 4 Colher(es) de arroz (56g)	Chicória 5 Folha(s) média(s) (60g)
Couve manteiga crua 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (44g)	Couve refogada 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (40g)
Espinafre cru 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (50g)	Espinafre refogado 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (50g)
Folha de mostarda 4 Folha(s) (10g)	Folhas de brócolis 1 Porção(ões) (50g)
Jambu 4 Colher(es) de sopa rasa(s) (40g)	Repolho refogado 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (40g)
Rúcula 8 Folha(s) (48g)	Salada de folhas (alface lisa, roxa e rúcula) 1 Porção(ões) (50g)



Taioba 5 Folha(s) média(s) (50g)	
Grupo 3: Vegetais B ou Hortalças	
Abobrinha italiana cozida 2 Colher(es) de arroz cheia(s) (140g)	Abobrinha italiana refogada 2 Colher(es) de arroz cheia(s) (140g)
Abóbora cabotian cozida 1 Colher(es) de sopa (36g)	Abóbora moranga cozida 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (110g)
Alcachofra cozida 1 Unidade(s) média(s) (35g)	Berinjela cozida 1 Colher(es) de arroz cheia(s) (75g)
Beterraba cozida 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (60g)	Beterraba crua 2 Colher(es) de sopa rasa(s) (32g)
Broto de bambu cru 1 Xicara(s) de chá (picado) (60g)	Broto de feijão cru 1 Colher(es) de arroz (65g)
Brócolis cozido 2 Ramo(s) médio(s) (120g)	Cebola cozida 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (40g)
Cenoura baby 6 Unidade(s) média(s) (60g)	Cenoura cozida 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g)
Cenoura crua 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (68g)	Chuchu cozido 2 Colher(es) de arroz cheia(s) (90g)
Couve-flor cozida 2 Ramo(s) médio(s) (120g)	Jiló cozido 1 Colher(es) de arroz rasa(s) (60g)
Palmito pupunha em conserva 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (60g)	Pepino cru 1 Unidade(s) média(s) (100g)
Pimentão amarelo, cru 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (80g)	Quiabo cozido 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (80g)
Rabanete cru 6 Colher(es) de sopa cheia(s) (120g)	Shimeji cozido 1 Colher(es) de arroz cheia(s) (45g)
Shitake cozido 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (35g)	Sopa de legumes 1 Concha(s) média(s) cheia(s) (130g)
Tomate cereja 6 Unidade(s) (60g)	Tomate salada 3 Fatia(s) grande(s) (90g)
Vagem cozida 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (80g)	

Grupo 4: Carnes e Proteínas



Mariana Almeida

CRN 0000

telefone

marianaalmeida@hotmail.com

Acém moído cozido 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (55g)	Alcatra sem gordura grelhada 0.5 Bife(s) médio(s) (50g)
Asa de frango assada 2 Unidade(s) pequena(s) (60g)	Atum em óleo 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (60g)
Atum natural assado 0.5 Unidade(s) média(s) (45g)	Bacalhau assado 1 Colher(es) de arroz cheia(s) (55g)
Bacalhau cozido 2 Colher(es) de arroz rasa(s) (80g)	Bacalhau ensopado 1 Colher(es) de arroz cheia(s) (55g)
Bacalhau refogado 1 Colher(es) de arroz cheia(s) (55g)	Bisteca de porco grelhada 1 Bife(s) pequeno(s) (50g)
Camarão rio grande cozido 8 Unidade(s) média(s) (80g)	Caranguejo cozido 4 Unidade(s) (80g)
Carne seca cozida 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (50g)	Clara de ovo cozida 4 Unidade(s) (120g)
Clara de ovo pasteurizada 0.5 Copo(s) americano(s) (100ml)	Contra-filé com gordura grelhado 1 Bife(s) pequeno(s) (50g)
Contra-filé sem gordura grelhado 1 Bife(s) pequeno(s) (40g)	Coração de frango grelhado 10 Unidade(s) (60g)
Costela de porco assada 2 Unidade(s) (50g)	Coxa de frango sem pele grelhada 1 Unidade(s) média(s) (50g)
Cupim assado 1 Bife(s) pequeno(s) (50g)	Filé de Merluza assado 0.5 Filé(s) médio(s) (60g)
Filé de frango grelhado 1 Bife(s) pequeno(s) (50g)	Filé de pescada frito 0.5 Filé(s) médio(s) (50g)
Filé de salmão com pele grelhado 0.5 Filé(s) pequeno(s) (60g)	Filé de tilápia cozido 1 Filé(s) médio(s) (60g)
Filé mignon sem gordura grelhado 1 Bife(s) pequeno(s) (50g)	Fraldinha com gordura cozida 0.5 Bife(s) médio(s) (55g)
Fígado bovino grelhado 0.5 Bife(s) médio(s) (55g)	Lombo de porco assado 1 Fatia(s) pequena(s) (45g)
Maminha grelhada 0.5 Bife(s) médio(s) (55g)	Ovo de codorna cozido 10 Unidade(s) (100g)
Ovo de galinha cozido 2 Unidade(s) grande(s) (110g)	Ovo de galinha frito/mexido 2 Unidade(s) média(s) (100g)



Mariana Almeida

CRN 0000

telefone

marianaalmeida@hotmail.com

Patinho moído refogado 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (50g)	Patinho sem gordura grelhado 1 Bife(s) pequeno(s) (40g)
Peito de frango desfiado 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (50g)	Pernil de porco assado/grelhado 1 Bife(s) pequeno(s) (50g)
Pescada branca frita 0.5 Filé(s) médio(s) (60g)	Pescada branca grelhada 0.5 Posta(s) pequena(s) (75g)
Picanha com gordura grelhada 1 Bife(s) pequeno(s) (60g)	Picanha sem gordura grelhada 1 Bife(s) pequeno(s) (50g)
Polvo Cozido 1 Escumadeira(s) (50g)	Presunto sem capa de gordura 5 Fatia(s) média(s) (100g)
Salmão sem pele cru (sashimi) 8 Fatia(s) (80g)	Salmão sem pele grelhado 0.5 Filé(s) pequeno(s) (60g)
Sardinha assada 2 Unidade(s) média(s) (50g)	Sardinha conserva em óleo 1 Lata(s) (100g)
Sobrecoxa de frango com pele assada 1 Unidade(s) pequena(s) (50g)	Sobrecoxa de frango sem pele assada 1 Unidade(s) pequena(s) (50g)
Truta assada/grelhada 0.5 Filé(s) médio(s) (60g)	
Grupo 5: Cereais e Tubérculos	
Batata baroa/Mandioquinha cozida 1 Colher(es) de arroz rasa(s) (35g)	Batata doce cozida 1 Fatia(s) pequena(s) (40g)
Batata inglesa cozida 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (60g)	Batata inglesa sauté 2 Colher(es) de sopa rasa(s) (50g)
Batata yacon cozida 2 Colher(es) de sopa (65g)	Cará cozido 1 Fatia(s) pequena(s) (40g)
Inhame cozido 1 Fatia(s) pequena(s) (30g)	Mandioca/Aipim cozido 1 Colher(es) de sopa rasa(s) (25g)
Quinoa cozida 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (40g)	
Grupo 6: Feijão e Leguminosas	
Ervilha em vagem cozida 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (90g)	Ervilha enlatada 1 Colher(es) de arroz cheia(s) (38g)



Feijão Fradinho Cozido 1 Concha(s) pequena(s) cheia(s) (65g)	Feijão carioca cozido 1 Concha(s) pequena(s) cheia(s) (65g)
Feijão preto cozido 1 Concha(s) pequena(s) cheia(s) (65g)	Grão de bico cozido 1 Colher(es) de arroz cheia(s) (45g)

Lentilha Rosa cozida 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (25g)	Lentilha cozida 1 Colher(es) de arroz cheia(s) (35g)
--	--

Grupo 7: Óleos e Gorduras

Azeite de oliva 1 Colher(es) de sopa rasa(s) (8ml)	Banha de porco 1 Colher(es) de sobremesa rasa(s) (11g)
Manteiga Ghee 1 Colher(es) de sopa (10g)	Manteiga sem sal 1 Colher(es) de sobremesa rasa(s) (13g)
TCM 1 Colher(es) de sopa (10ml)	Óleo de Abacate 1 Colher(es) de sopa rasa(s) (8g)
Óleo de Baru e Castanha do Pará 1 Colher(es) de sopa rasa(s) (8g)	Óleo de Gergelim 1 Colher(es) de sopa rasa(s) (8g)
Óleo de Macadâmia 1 Colher(es) de sopa rasa(s) (8g)	Óleo de coco 1 Colher(es) de sobremesa rasa(s) (8ml)
Óleo de soja 1 Colher(es) de sopa rasa(s) (8g)	

Grupo 8: Alimentos Gordurosos

Azeitona preta 12 Unidade(s) (48g)	Azeitona verde 16 Unidade(s) (64g)
Bacon frito 1 Fatia(s) média(s) (15g)	Bacon industrializado 2 Fatia(s) média(s) (40g)
Cream Cheese Light 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (60g)	Cream Cheese 3 Colher(es) de sopa rasa(s) (45g)
Creme de leite 3 Colher(es) de sopa rasa(s) (45g)	Gema de ovo cozida 2 Unidade(s) (35g)
Leite de coco 3 Colher(es) de sopa (60ml)	Maionese tradicional com ovos 2 Colher(es) de sopa rasa(s) (34g)
Nata 2 Colher(es) de sopa rasa(s) (55g)	Torresmo 1 Colher(es) de sopa (40g)

Grupo 9: Frutas Comuns



Abacaxi 2 Fatia(s) pequena(s) (150g)	Acerola 15 Unidade(s) (180g)
Ameixa crua 3 Unidade(s) pequena(s) (102g)	Amora preta 2 Xícara(s) de chá (200g)
Amora 1 Xícara(s) de chá (100g)	Biomassa de banana verde integral 5 Colher(es) de sopa (100g)
Caju cru 2 Unidade(s) pequena(s) (160g)	Cajá 2 Unidade(s) grande(s) (140g)
Carambola 2 Unidade(s) média(s) (150g)	Cereja 12 Unidade(s) (84g)
Figo 2 Unidade(s) grande(s) (140g)	Framboesa 8 Colher(es) de sopa cheia(s) (120g)
Goiaba 1 Unidade(s) pequena(s) (105g)	Graviola 0.5 Unidade(s) (115g)
Jabuticaba 20 Unidade(s) média(s) (100g)	Kiwi 2 Unidade(s) pequena(s) (130g)
Laranja lima 1 Unidade(s) média(s) (140g)	Limão tahiti 2 Unidade(s) pequena(s) (160g)
Mamão formosa 1 Fatia(s) média(s) (170g)	Mamão papaia 0.5 Unidade(s) pequena(s) (135g)
Manga Tommy Atkins 1 Unidade(s) média(s) (140g)	Maracujá 1 Unidade(s) grande(s) (100g)
Maçã Fuji 1 Unidade(s) pequena(s) (90g)	Maçã argentina 1 Unidade(s) pequena(s) (80g)
Melancia 1 Fatia(s) média(s) (200g)	Melão 2 Fatia(s) grande(s) (230g)
Mirtilo ou Blueberry 1 Xícara(s) de chá (100g)	Morango 10 Unidade(s) (200g)
Nectarina 1 Unidade(s) pequena(s) (130g)	Nêspera 3 Unidade(s) grande(s) (120g)
Pera Park crua 1 Unidade(s) média(s) (110g)	Pera Willians crua 1 Unidade(s) média(s) (110g)
Pitanga 16 Unidade(s) (160g)	Polpa de cupuaçu congelada 1 Polpa(s) (130g)



Pêssego 2 Unidade(s) média(s) (120g)	Romã 6 Colher(es) de sopa cheia(s) (90g)
Tangerina poncã 1 Unidade(s) média(s) (135g)	Uva Rubi ou Itália 15 Unidade(s) (120g)
Grupo 10: Frutas Oleosas e Outros	
Abacate 3 Colher(es) de sopa (135g)	Avocado 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (90g)
Buriti 1 Unidade(s) (100g)	Coco cru 0.5 Unidade(s) média(s) (20g)
Coco em flocos sem açúcar 2 Colher(es) de sopa (20g)	Coco ralado sem açúcar 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (20g)
Pequi 2 Unidade(s) (60g)	Polpa de Açaí congelada 2 Pacote(s) (200g)
Grupo 11: Nozes e Sementes	
Amendoim cru 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (19g)	Amêndoa torrada 20 Unidade(s) (20g)
Avelã 16 Unidade(s) (15g)	Castanha de baru 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (15g)
Castanha-de-caju torrada 8 Unidade(s) (20g)	Castanha-do-Brasil/Pará crua 4 Unidade(s) (16g)
Farinha de amêndoa 1 Colher(es) de sopa (15g)	Farinha de coco 4 Colher(es) de chá (24g)
Leite de amêndoas 1 Copo(s) médio(s) (200ml)	Macadâmia cru 5 Unidade(s) (15g)
Macadâmia torrada com sal 5 Unidade(s) (15g)	Mix de castanhas 2 Colher(es) de sopa (25g)
Noz crua 4 Unidade(s) (20g)	Pasta de amendoim integral 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (20g)
Pistache torrado com sal 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (19g)	Pistache torrado sem sal 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (19g)
Semente de abóbora 2 Colher(es) de sopa rasa(s) (30g)	Semente de chia 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g)
Semente de gergelim 1 Colher(es) de sopa rasa(s) (15g)	Semente de girassol 1 Colher(es) de sopa rasa(s) (15g)

**Semente de linhaça**

2 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g)

Grupo 12: Pães e Fibras**Farinha de linhaça**

2 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g)

Grupo 13: Laticínios e derivados**Coalhada Natural**

6 Colher(es) de sopa cheia(s) (180g)

Coalhada desnatada

6 Colher(es) de sopa cheia(s) (180g)

Creme de ricota light

3 Colher(es) de sopa (60g)

Creme de ricota

3 Colher(es) de sopa (60g)

Iogurte natural proteico

1 Copo(s) americano(s) pequeno(s) (165g)

Iogurte natural sem lactose

1 Copo(s) médio(s) (200ml)

Iogurte natural

1 Unidade(s) (170ml)

Maionese feita com tofu

1 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g)

Queijo coalho

2 Fatia(s) pequena(s) (30g)

Queijo de cabra tipo duro

1 Fatia(s) média(s) (30g)

Queijo de soja/Tofu

2 Fatia(s) grande(s) (100g)

Queijo minas frescal light

2 Fatia(s) pequena(s) (40g)

Queijo minas frescal

2 Fatia(s) pequena(s) (40g)

Queijo minas meia cura

2 Fatia(s) pequena(s) (40g)

Queijo muçarela de búfala

1 Fatia(s) média(s) (30g)

Queijo muçarela

1 Fatia(s) grande(s) (30g)

Queijo parmesão

1 Colher(es) de sopa cheia(s) (15g)

Queijo prato

2 Fatia(s) média(s) (30g)

Queijo tipo cottage

4 Colher(es) de sopa rasa(s) (60g)

Queijo tipo cottage zero lactose

2 Colher(es) de sopa cheia(s) (60g)

Queijo tipo ricota

2 Fatia(s) média(s) (70g)

Requeijão cremoso

2 Colher(es) de sopa cheia(s) (60g)

Requeijão light zero lactose

2 Colher(es) de sopa cheia(s) (60g)

Grupo 14: Suplementos Alimentares**Albumina**

0.5 Porção(ões) (17g)

BCAA em pó sem sabor

2 Medidor(es) (10g)



Mariana Almeida
CRN 0000
telefone
marianaalmeida@hotmail.com

Blend proteico mix de 7 fontes 0.5 Porção(ões) (23.5g)	Caseína 0.5 Porção(ões) (16.5g)
Glutamina 2 Colher(es) de chá (10g)	Proteína isolada da carne 0.5 Porção(ões) (19g)
Proteína isolada da ervilha 0.5 Porção(ões) (19.5g)	Proteína isolada de soja 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (15g)
Whey drink líquido 0.5 Porção(ões) (180ml)	Whey protein concentrado, isolado e hidrolisado 0.5 Porção(ões) (17g)
Whey protein concentrado 0.5 Porção(ões) (17g)	Whey protein hidrolisado e isolado 0.5 Porção(ões) (16.5g)
Whey protein isolado e concentrado 0.5 Porção(ões) (16g)	Whey protein isolado 0.5 Porção(ões) (15g)
Whey protein puro 0.5 Porção(ões) (15g)	