

PLANO ALIMENTAR

Nome:

Data: 14/12/2020

Maria Cristina de Miranda Medeiros

REFEIÇÃO	GRUPO	PORÇÕES	ALIMENTOS/QUANTIDADE
Pré-treino 7:30	-	-	EM JEJUM: 300ml de água
	FRUTA	1	Banana - 1 und OU Morango - 12 und médias (150g) OU Mamão papaya - 1/2 und média OU Mamão - 1 fatia com 2cm de grossura (150g)
	CEREAL	0,5	Farelo de aveia - 1 col. sopa (10g) OU Aveia em flocos - 1 col. sobremesa (8g)
	-	-	Canela - a gosto e cacau em pó sem açúcar - 1 col. Chá cheia
	PTN EM PÓ	1	Whey protein - 30g
	-	-	Creatina - 3g
	-	-	Café com 1 col. Chá rasa de açúcar (3g)
	-	-	Manipulado para disposição - 1 dose

TREINO ONLINE 8:00/9:00 - 9:00/10:00

* Dias com TREINO 8:00: retire a porção de CEREAL do pré-treino.* Dias SEM TREINO: Retire o pré-treino e realize o café da manhã às 8:00 retirando a porção de CEREAL. Coma 1 porção de FRUTA às 11:00.** Dias com CORRIDA: Vá em jejum e faça uma corrida leve. Na volta, realize o café da manhã normalmente. Às 11:00 coma 1 porção de FRUTA com 30g de whey protein.

Café da manhã 10:00	CEREAL	1	Pão integral - 1 fatia (75kcal) OU Pão francês integral - 1/2 und (25g) OU Crepioca - 1 ovo (da porção de carne lanche) + 2 col. sopa rasas de tapioca OU "panqueca" fit - 1 banana + 1 ovo (da porção de carne lanche) OU Torrada integral tipo bauducco - 2 und OU 1 porção de FRUTA
	.QUEIJO light	0,5	Requeijão light ou creme de ricota light - 1 col. sobremesa (15g) OU Cottage - 1 col. Sopa (25g)
	GORDURA	0,3	Azeite ou manteiga - 1 col. Chá rasa > para preparar ou temperar o frango/atum/ovo
	.CARNE lanche	2	Ovo mexido/cozido - 2 und OU 1 ovo + 30g de queijo curado ou canastra ou coalho
	-	-	Chá verde/hortelã/boldo/carqueja/canela/cidreira - 250ml sem açúcar

Home Office

Almoço 13:00	CEREAL	1	Arroz integral - 1 col. de servir (60g cozido) OU Batata inglesa - 1 col. Servir (90g cozida) OU Batata doce - 1 col. Servir rasa (90g cozida) OU Mandioca cozida - 1 col. servir rasa (60g) OU Pure de batatas - 1 col. Servir rasa (90g)
	LEGUMINOSA	0,5	Feijão - 1/2 concha média (60g) OU Lentilha - 1 col. servir (30g) OU Ervilha - 1 col. servir cheia (50g) OU Grão de bico - 1 col. servir rasa (20g)
	CARNE	1	Carne magra/frango/peixe - 1 pedaço médio (100g)
	VERDURA	2	2 pires (80 a 130g) (tomate, brócolis, couve-flor, pepino, berinjela, cebola, folhosos)
	LEGUME	1	2 col. de sopa (~100g) (Abóbora, abobrinha, cenoura, beterraba, chuchu, quiabo)
	GORDURA	0,3	Azeite - 1 col. chá (aceto, vinagre, limão, sal, mostarda - à vontade)
	-	-	Meio limão espremido em água
Lanche da tarde 16:30/17:00	-	-	Café com 1 col. Chá rasa de açúcar (3g) > Tomar depois de meia hora que almoçar para não atrapalhar a absorção do ferro.
	FRUTA	1	Melão - 2 meia luas médias (200g) OU Manga - 1 und pequena (150g sem casca e caroço) OU Abacaxi - 2 rodela com 1,5cm de grossura (150g) OU Pera/maçã/goiaba/mexirica - 1 und
	GORDURA	1	Semente de abóbora ou girassol - 1 col. Sopa cheia (15g) OU Pasta de amendoim sem açúcar - 1 col sopa rasa (15g)
	QUEIJO	1	Queijo minas padrão ou coalho ou curado ou canastra - 2 fatias finas (25g) OU Iogurte integral natural - 1 potinho (170g)
	-	-	Geleia de frutas sem açúcar - 1 col chá cheia > para adoçar o iogurte ou comer com queijo, se quiser.

Jantar 19:30/20:00	CARNE	1	Carne magra/frango/peixe - 1 pedaço médio (100g) OU Ovo - 2 und OU Atum em água e sal - 2/3 de latinha OU Frango desfiado - 1 col. servir cheia (110g)
	CEREAL	1	Milho cozido - 1 espiga OU Batata inglesa- 1 col. servir (140g cozida ou 100g crua) OU Batata doce cozida - 1 col. servir (100g cozida ou 65g crua) OU Mandioca cozida - 1 col. servir rasa (90g cozida e 50g crua)
	VERDURA	2	2 pires (80 a 130g) (tomate, brócolis, couve-flor, pepino, berinjela, cebola, folhosos)
	LEGUME	1	2 col. de sopa (~100g) (Abóbora, abobrinha, cenoura, beterraba, chuchu, quiabo)
	GORDURA	0,3	Azeite - 1 col. chá (aceto, vinagre, limão, sal, mostarda - à vontade)
	-	-	Palmito, cogumelo, cheiro verde, pimenta, alho - à gosto
	-	-	Meio limão espremido em água

Pág 2 de 2

OBSERVAÇÕES

Nome:

Maria Cristina de Miranda Medeiros

SUPLEMENTOS:

Whey protein ou proteína de arroz ou carne ou ervilha: Suplemento para aumentar o teor proteico do plano alimentar e ajudar na recuperação muscular. Escolha uma proteína que tenha menos de 5g de carboidrato a cada 30g de produto.

Manipulado para disposição: Suplemento natural para melhorar a disposição para o treino. Tome 45 a 60 minutos antes do treino.

Creatina: Suplemento para aumento de força e hipertrofia muscular. Usar 3g por dia, **TODOS OS DIAS, inclusive dias sem treino.** Compre monohidratada e em pó.

SUBSTITUIÇÕES PARA O JANTAR:

Carne com salada:

- > 1 pedaço médio de carne magra/frango/peixe (100g)
- > 2 porções de verdura
- > 2 porções de legumes
- > 1 col. sobremesa de azeite (aceto, vinagre, limão, pimenta, alho, cebola, mostarda, cheiro verde - à gosto)

Churrasquinho de rua:

- > 1 espetinho de frango ou carne magra
- > 2 col. sopa de mandioca cozida sem manteiga
- > 3 col. sopa de vinagrete

Sopas (para 300kcal):

- > Legumes com frango desfiado ou carne: 375g
- > Sopa de feijão ou ervilha: 520g
- > Sopa de abóbora com frango desfiado ou carne: 520g

Ceviche:

- > 120g de peixe cru + temperos e azeite + vegetais

RECEITAS DE BOLO FIT PARA USAR COMO LANCHE DA TARDE:

Bolo de Banana: 1 banana grande madura + 1 col. Sobremesa de xylitol (ou 5 gotas de sucralose) + 2 col. sopa de farelo de aveia (20g) + 1 ovo + 1 col. Café de fermento (pode adicionar 1 col. Chá de cacau em pó 100% se quiser um gostinho de chocolate).

Bolo de Cacau: 1 ovo + 1 col. Sobremesa de xylitol (ou 5 gotas de sucralose) + 1 col. Chá de fermento + 1 col. sopa rasa de óleo de coco + 2 col. sopa de farinha de amêndoa (30g) + 1 col. sopa de cacau 100%. Pode colocar uva passa dentro ou tâmaras cortadas (15g)

*Para as duas receitas, misturar todos os ingredientes e colocar 10 minutos na air fryer OU 15 a 20 minutos no forno OU 3 a 4 minutos no microondas. São quantidades para uma receita individual!

FINS DE SEMANA: manter a regularidade da alimentação, comendo a cada 3-4 horas. Evitar "excessos alimentares". **Deixe calculado 3 refeições livres por semana. 1 refeição livre = 1 refeição mais calórica OU 1 sobremesa.**