

Plano Alimentar EXEMPLO - 3000kcal

Planejamento alimentar

Café da manhã

Ovo	4 Unidade(s) média(s) (200g)
Pão de Forma 100% Natural (Nutrella)	4 Fatia(s) (100g)
Iogurte desnatado natural	1.25 Unidade(s) (200ml)
Manga	4 Unidade(s) pequena(s) (240g)
Pasta de amendoim	1 Colher(es) de sopa (16g)

• Opções de substituição para Ovo:

Queijo - 4 Fatia(s) média(s) (80g)

• Opções de substituição para Pão de Forma 100% Natural (Nutrella):

Pão de forma - 4 Fatia(s) (100g) - **ou** - Goma de tapioca - 6 Colher(es) de sopa rasa(s) (90g) - **ou** - Pão sírio - 1.6 Unidade(s) (96g) - **ou** - Torrada integral - 6.8 Unidade(s) (68g) - **ou** - Farelo de aveia - 8 Colher(es) de sopa (80g) - **ou** - Aveia em flocos - 4.8 Colher(es) de sopa cheia(s) (72g) - **ou** - Farinha de aveia - 4 Colher sopa cheia (72g) - **ou** - Granola - 5.6 Colher(es) de sobremesa (56g) - **ou** - Pão francês (Pão de sal, pão carequinha) - 2 Unidade(s) (100g) - **ou** - Pão de Hambúrguer (Plusvita) - 2 Unidade(s) (100g) - **ou** - Milho para pipoca de microondas natural - 12 Colher sopa cheia (60g) - **ou** - Cuscuz de milho cozido com sal - 2.8 Pedaco(s) pequeno(s) (238g) - **ou** - Cuscuz marroquino cozido - 8 Colher sopa cheia (240g) - **ou** - Cereal matinal - 14 Colher sopa cheia (70g) - **ou** - Pão de queijo assado - 8 Unidade(s) pequena(s) (80g) - **ou** - Biscoito de arroz - 28 Unidade(s) (70g)

• Opções de substituição para Iogurte desnatado natural:

Leite desnatado UHT - 312.5ml - **ou** - Leite de vaca desnatado em pó - 31.3g

• Opções de substituição para Manga:

Banana - 3.6 Unidade(s) média(s) (142.2g) - **ou** - Abacaxi - 4.4 Fatia(s) média(s) (333.3g) - **ou** - Acerola (Cereja-das-antilhas) - 44.4 Unidade(s) (533.3g) - **ou** - Ameixa - 8.9 Unidade(s) pequena(s) (302.2g) - **ou** - Amora preta - 111.1 Unidade(s) (444.4g) - **ou** - Caju - 2.7 Unidade(s) média(s) (373.3g) - **ou** - Caqui - 2.2 Unidade(s) média(s) (244.4g) - **ou** - Cereja - 33.3 Unidade(s) (233.3g) - **ou** - Ciriguela - 11.1 Unidade(s) (222.2g) - **ou** - Damasco seco - 8.9 Unidade(s) (62.2g) - **ou** - Figo - 6.7 Unidade(s) média(s) (366.7g) - **ou** - Framboesa - 22.2 Colher(es) de sopa cheia(s) (333.3g) - **ou** - Goiaba - 2.2 Unidade(s) média(s) (288.9g) - **ou** - Jabuticaba - 55.6 Unidade(s) (277.8g) - **ou** - Kiwi - 3.3 Unidade(s) média(s) (253.3g) - **ou** - Graviola - 1.1 Unidade(s) (252.2g) - **ou** - Jaca - 13.3 Bago(s) (160g) - **ou** - Laranja - 2 Unidade(s) média(s) (360g) - **ou** - Maçã - 2 Unidade(s) média(s) (260g) - **ou** - Mamão - 1.1 Unidade(s) média(s) (344.4g) - **ou** - Maracujá amarelo - 4.9 Unidade(s) média(s) (220g) - **ou** - Melancia - 5.6 Fatia(s) pequena(s) (555.6g) - **ou** - Melão - 8.9 Fatia(s) pequena(s) (622.2g) - **ou** - Mexerica murcote - 2 Unidade(s) média(s) (270g) - **ou** - Morango - 44.4 Unidade(s) média(s) (533.3g) - **ou** - Pera - 2.7 Unidade(s) média(s) (293.3g) - **ou** - Pêssego - 6.7 Unidade(s) média(s) (400g) - **ou** - Pinhão cru - 8.9 Unidade(s) (53.3g) - **ou** - Pinha (Fruta do conde) - 2.9 Unidade(s) média(s) (173.3g) - **ou** - Pitanga (Pitanga-vermelha) - 44.4 Unidade(s) (444.4g) - **ou** - Romã - 17.8 Colher sopa cheia (266.7g) - **ou** - Toranja - 3.3

Unidade(s) (410g) - **ou** - Uva - 0.9 Cacho(s) médio(s) (311.1g) - **ou** - Mirtilo - 177.8 Unidade(s) (266.7g) - **ou** - Nectarina - 2.2 Unidade(s) média(s) (315.6g) - **ou** - Uva passa preta - 2.9 Colher sopa cheia (52g) - **ou** - Pitaia vermelha - 1.6 Unidade(s) pequena(s) (420g) - **ou** - Tâmara seca - 6.7 Unidade(s) (46.7g)

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

Amendoim - 0.8 colher de sopa cheia (16.1g) - **ou** - Amendoim torrado com sal - 0.8 colher de sopa cheia (14.6g) - **ou** - Amêndoa - 15.4 unidades (15.4g) - **ou** - Amêndoa torrada com sal - 15.4 unidades (15.4g) - **ou** - Avelã - 14.6 unidades (13.7g) - **ou** - Castanha de caju - 6.5 unidades (16.4g) - **ou** - Castanha de caju torrada com sal - 6.2 unidades (15.4g) - **ou** - Castanha do Brasil (castanha do Pará, castanha da Amazônia) - 3.5 unidades (13.8g) - **ou** - Farinha de amêndoa - 1 colher de sopa (15g) - **ou** - Farinha de coco - 2.8 colheres de chá (16.6g) - **ou** - Farinha de linhaça dourada - 1.3 colheres de sopa cheias (18.4g) - **ou** - Macadâmia - 4.3 unidades (12.7g) - **ou** - Mix de castanhas caramelizada - 1.3 colher(es) de sopa (16.4g) - **ou** - Noz - 2.9 unidades (14.6g) - **ou** - Pistache - 0.8 colher de sopa cheia (16.1g) - **ou** - Pistache torrado sem sal - 0.8 colher de sopa cheia (16.1g) - **ou** - Semente de abóbora inteira torrada - 1.6 colheres de sopa rasas (23.1g) - **ou** - Semente de chia - 1.4 colheres de sopa cheias (21.9g) - **ou** - Semente de gergelim - 1.1 colher de sopa rasa (16.1g) - **ou** - Semente de girassol torrada - 1 colher de sopa rasa (15g) - **ou** - Semente de linhaça - 1.4 colheres de sopa cheias (20.8g) - **ou** - Semente de linhaça dourada - 1.9 colheres de sobremesa rasas (18.4g) - **ou** - Abacate - 1.3 Colher(es) de sopa cheia(s) (58.9g)

Observações:

Sugestão de receita 1: Panqueca ou bolo de banana

- Em um recipiente, adicionar a aveia, os ovos, a banana amassada e o 1/2 da quantidade recomendada de leite. Em seguida, misturar tudo e colocar na frigideira (ou microondas se quiser bolo) até ficar uma panqueca. Para o recheio, misturar 1/2 da quantidade recomendada de leite em pó com pasta de amendoim.

Sugestão de receita 2: Mingau de aveia + ovos mexidos

- Para fazer o mingau de aveia, adicione o leite (sugiro o ades de soja que é mais docinho), a banana amassada, a pasta e a aveia. Misture tudo em fogo baixo até engrossar e está pronto! Consuma ovos mexidos junto com essa refeição

Sugestão de receita 3: PÃO COM OVOS MEXIDOS CREMOSOS + FRUTA

- Faça os ovos mexidos (ou do jeito que preferir) em uma panela com a quantidade recomendada de queijo ou requeijão, deixando-os cremosos. Em seguida, adicione-os no pão francês e consuma com a fruta que quiser + pasta de amendoim.

Sugestão de receita 4: OVOS MEXIDOS + IOGURTE COM GRANOLA

- Faça os ovos mexidos e use BEM pouco óleo/azeite para untar a frigideira. Consumir com iogurte desnatado, fruta, pasta de amendoim e granola

Sugestão de receita 5: CREPIOCA OU TAPIOCA RECHEADA.

- Em um recipiente, adicione o ovo, a goma de tapioca e sal à gosto (se não quiser crepioca, adicione apenas a tapioca e o ovo como recheio) e leve para cozinhar em uma frigideira antiaderente untada com BEM POUCO

azeite. Tampe e cozinhe em fogo médio, depois recheie com queijo/creme de ricota/requeijão. Consumir com fruta + pasta de amendoim.

Almoço

Arroz branco cozido	8 Colher(es) de sopa cheia(s) (200g)
Feijão carioca cozido	4 Colher servir cheia (140g)
Peito de frango sem pele grelhado	3 File(s) médio(s) (150g)
Legumes variados (no mínimo 150-200g)	À vontade

• Opções de substituição para Arroz branco cozido:

Batata baroa (mandioquinha, batata salsa, cenoura amarela) cozida - 8.9 colher de arroz rasa (327.1g) - **ou** - Batata doce (batata abóbora, batata jerimum, batata cenoura) cozida - 6.5 fatia pequena (267.1g) - **ou** - Batata inglesa cozida - 16 colheres de sopa cheias (480g) - **ou** - Batata inglesa sauté - 15.1 colheres de sopa rasas (367.1g) - **ou** - Batata inglesa assada - 4.8 Colher(es) servir cheia(s) (288g) - **ou** - Inhame (cará) cozido - 8.9 fatia pequena (280g) - **ou** - Macarrão cozido - 8 colher de arroz rasa (200g) - **ou** - Macarrão de arroz cozido - 8.9 colher de arroz rasa (232.9g) - **ou** - Macarrão integral cozido - 8 colher de arroz rasa (200g) - **ou** - Mandioca (aipim, macaxeira, maniva) cozida - 8 colher de sopa rasa (200g) - **ou** - Milho verde cozido - 8 colher de sopa cheia (192g) - **ou** - Milho verde enlatado drenado - 8.9 colher de sopa cheia (224g) - **ou** - Quinoa cozida - 11.1 colheres de sopa cheias (212.9g) - **ou** - Cuscuz de milho cozido com sal - 2.5 Pedaco(s) pequeno(s) (227.1g) - **ou** - Cuscuz marroquino cozido - 8 Colher sopa cheia (240g) - **ou** - Abóbora cabotian (japonesa) - 16.9 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (624g) - **ou** - Farofa de ovos - 5.5 Colher(es) de sopa cheia(s) (80g) - **ou** - Farofa de mandioca temperada com sal - 4.7 Colher(es) de sopa cheia(s) (64g)

• Opções de substituição para Feijão carioca cozido:

Ervilha enlatada - 2.3 colher de arroz cheia (88.7g) - **ou** - Feijão branco cozido - 1.9 colher de arroz cheia (61.3g) - **ou** - Feijão fradinho cozido - 2 concha pequena cheia (128.9g) - **ou** - Feijão preto cozido - 2.3 concha pequena cheia (151.7g) - **ou** - Grão de bico cozido - 1.9 colher de arroz cheia (78.8g) - **ou** - Lentilha cozida - 2.7 colher de arroz cheia (89.7g)

• Opções de substituição para Peito de frango sem pele grelhado:

Clara de ovo cozida - 12 Unidade(s) média(s) (360g) - **ou** - Atum em pedaços ao natural light (Coqueiro) - 1.7 Lata(s) (255g) - **ou** - Atum ralado ao natural light (Coqueiro) - 1.7 Lata(s) (255g) - **ou** - Camarão sem casca refogado - 6 Colher servir cheia (240g) - **ou** - Tilápia cozida - 3.7 Filé(s) médio(s) (206.3g) - **ou** - Peito de frango sem pele cozido - 3 Filé(s) médio(s) (150g) - **ou** - Acém moído cozido - 5.3 Colher(es) de sopa cheia(s) (131.3g) - **ou** - Coxão mole sem gordura cozido - 1.2 Filé(s) médio(s) (132g) - **ou** - Coxão duro sem gordura cozido - 1.2 Filé(s) médio(s) (132g) - **ou** - Fígado grelhado - 1.2 Filé(s) médio(s) (132g) - **ou** - Patinho grelhado - 1.2 Filé(s) médio(s) (132g) - **ou** - Proteína Texturizada de Soja (crua) - 1.8 Xícara(s) de chá (90g)

• Opções de substituição para Legumes variados (no mínimo 150-200g):

Acelga - À vontade - **ou** - Agrião (agrião d'água) - À vontade - **ou** - Alface roxa - À vontade - **ou** - Alho-poró - À vontade - **ou** - Aspargo cozido - À vontade - **ou** - Bertalha (espinafre tropical, espinafre indiano) refogada - À vontade - **ou** - Broto de alfafa - À vontade - **ou** - Couve (couve-manteiga, couve-de-folhas) - À vontade - **ou** - Couve manteiga refogada com sal - À vontade - **ou** - Espinafre refogado - À vontade - **ou** - Folha de espinafre

cru - À vontade - **ou** - Pepino - À vontade - **ou** - Rabanete - À vontade - **ou** - Repolho - À vontade - **ou** - Repolho branco refogado - À vontade - **ou** - Repolho roxo - À vontade - **ou** - Rúcula (pinchão) - À vontade - **ou** - Salada de alface lisa, alface roxa, rúcula - À vontade - **ou** - Alho-poró - À vontade - **ou** - Berinjela cozida - À vontade - **ou** - Brócolis cozido - À vontade - **ou** - Cenoura cozida - À vontade - **ou** - Cenoura crua - À vontade - **ou** - Chuchu cozido - À vontade - **ou** - Cogumelo Shimeji cozido - À vontade - **ou** - Cogumelo Shitake cozido - À vontade - **ou** - Couve-flor cozida - À vontade - **ou** - Jiló com casca cozido - À vontade - **ou** - Palmito pupunha em conserva - À vontade - **ou** - Pepino - À vontade - **ou** - Pimentão amarelo - À vontade - **ou** - Pimentão verde - À vontade - **ou** - Pimentão vermelho - À vontade - **ou** - Quiabo cozido - À vontade - **ou** - Rabanete - À vontade - **ou** - Tomate - À vontade - **ou** - Tomate cereja - À vontade - **ou** - Vagem (feijão-vagem) cozida - À vontade

Observações:

Pode consumir essa refeição com suco/refrigerante zero calorias (máximo de 200ml/refeição).

- Adicionar QUAISQUER vegetais folhosos e/ou hortaliças da lista de substituições a vontade.
- Adicionar também molho de tomate a vontade.
- Temperos secos também podem ser adicionados a vontade
- Azeite ou outros óleos devem ser consumidos de acordo com a quantidade especificada no seu plano

Lanche

Pão de Forma 100% Natural (Nutrella)	4 Fatia(s) (100g)
Banana	4 Unidade(s) média(s) (160g)
Peito de frango sem pele cozido	1 Filé(s) pequeno(s) (70g)
Requeijão Cremoso Light (Poços de Caldas)	2 Colher(es) de sobremesa (46g)

• Opções de substituição para Pão de Forma 100% Natural (Nutrella):

Pão de forma - 4 Fatia(s) (100g) - **ou** - Goma de tapioca - 6 Colher(es) de sopa rasa(s) (90g) - **ou** - Pão sírio - 1.6 Unidade(s) (96g) - **ou** - Torrada integral - 6.8 Unidade(s) (68g) - **ou** - Farelo de aveia - 8 Colher(es) de sopa (80g) - **ou** - Aveia em flocos - 4.8 Colher(es) de sopa cheia(s) (72g) - **ou** - Farinha de aveia - 4 Colher sopa cheia (72g) - **ou** - Granola - 5.6 Colher(es) de sobremesa (56g) - **ou** - Pão francês (Pão de sal, pão carequinha) - 2 Unidade(s) (100g) - **ou** - Pão de Hambúrguer (Plusvita) - 2 Unidade(s) (100g) - **ou** - Milho para pipoca de microondas natural - 12 Colher sopa cheia (60g) - **ou** - Cuscuz de milho cozido com sal - 2.8 Pedaco(s) pequeno(s) (238g) - **ou** - Cuscuz marroquino cozido - 8 Colher sopa cheia (240g) - **ou** - Cereal matinal - 14 Colher sopa cheia (70g) - **ou** - Pão de queijo assado - 8 Unidade(s) pequena(s) (80g) - **ou** - Biscoito de arroz - 28 Unidade(s) (70g)

• Opções de substituição para Banana:

Mamão - 1.4 Unidade(s) média(s) (387.4g) - **ou** - Abacaxi - 5 Fatia(s) média(s) (375g) - **ou** - Acerola (Cereja-das-antilhas) - 50 Unidade(s) (600g) - **ou** - Ameixa - 10 Unidade(s) pequena(s) (340g) - **ou** - Amora preta - 125 Unidade(s) (500g) - **ou** - Caju - 3 Unidade(s) média(s) (420g) - **ou** - Caqui - 2.6 Unidade(s) média(s) (275g) - **ou** - Cereja - 37.4 Unidade(s) (262.6g) - **ou** - Ciriguela - 12.6 Unidade(s) (250g) - **ou** - Damasco seco - 10

Unidade(s) (70g) - **ou** - Figo - 7.4 Unidade(s) média(s) (412.6g) - **ou** - Framboesa - 25 Colher(es) de sopa cheia(s) (375g) - **ou** - Goiaba - 2.6 Unidade(s) média(s) (325g) - **ou** - Jabuticaba - 62.6 Unidade(s) (312.6g) - **ou** - Kiwi - 3.8 Unidade(s) média(s) (285g) - **ou** - Graviola - 1.4 Unidade(s) (283.8g) - **ou** - Jaca - 15 Bago(s) (180g) - **ou** - Laranja - 2.2 Unidade(s) média(s) (405g) - **ou** - Maçã - 2.2 Unidade(s) média(s) (292.6g) - **ou** - Manga - 4.6 Unidade(s) pequena(s) (270g) - **ou** - Maracujá amarelo - 5.4 Unidade(s) média(s) (247.4g) - **ou** - Melancia - 6.2 Fatia(s) pequena(s) (625g) - **ou** - Melão - 10 Fatia(s) pequena(s) (700g) - **ou** - Mexerica murcote - 2.2 Unidade(s) média(s) (303.8g) - **ou** - Morango - 50 Unidade(s) média(s) (600g) - **ou** - Pera - 3 Unidade(s) média(s) (330g) - **ou** - Pêssego - 7.4 Unidade(s) média(s) (450g) - **ou** - Pinhão cru - 10 Unidade(s) (60g) - **ou** - Pinha (Fruta do conde) - 3.4 Unidade(s) média(s) (195g) - **ou** - Pitanga (Pitanga-vermelha) - 50 Unidade(s) (500g) - **ou** - Romã - 20 Colher sopa cheia (300g) - **ou** - Toranja - 3.8 Unidade(s) (461.4g) - **ou** - Uva - 1 Cacho(s) médio(s) (350g) - **ou** - Mirtilo - 200 Unidade(s) (300g) - **ou** - Nectarina - 2.6 Unidade(s) média(s) (355g) - **ou** - Uva passa preta - 3.4 Colher sopa cheia (58.6g) - **ou** - Pitaia vermelha - 1.8 Unidade(s) pequena(s) (472.6g) - **ou** - Tâmara seca - 7.4 Unidade(s) (52.6g)

• **Opções de substituição para Peito de frango sem pele cozido:**

Atum em pedaços ao natural light (Coqueiro) - 7 Colher(es) de sopa (139g) - **ou** - Atum ralado ao natural light (Coqueiro) - 7.8 Colher(es) de sopa (156g) - **ou** - Peito de frango sem pele grelhado - 0.7 Filé(s) médio(s) (69g) - **ou** - Clara de ovo cozida - 5.7 Unidade(s) média(s) (169g) - **ou** - Clara de ovo desidratada pasteurizada - 2.2 Colher(es) de sopa (30g) - **ou** - Proteína Texturizada de Soja Média Escura Jasmine - 0.9 Xícara(s) de chá (43g)

• **Opções de substituição para Requeijão Cremoso Light (Poços de Caldas):**

Requeijão - 1.2 Colher sopa cheia (33.2g) - **ou** - Creme de ricota - 2.2 Colher(es) de sopa (45.6g) - **ou** - Queijo cottage (1% de gordura) - 3.4 Fatia(s) (124.4g) - **ou** - Cream cheese - 1.4 Colher(es) de sopa cheia(s) (40g) - **ou** - Homus - Pasta de Grão de Bico (Vida Veg) - 1.2 Colher(es) de sopa (35.4g)

Observações:

Sugestão de receita 1: Pães com patê de atum ou frango + iogurte com frutas e whey

- Torrar os pães no forno, airfryer ou torradeira e misturar METADE da quantidade recomendada de requeijão light com a quantidade de atum ou frango. Para o iogurte: misturar METADE da quantidade recomendada de iogurte com a quantidade de fruta recomendada e whey.

Sugestão de receita 2: Torta de frango fit

- Adicionar em um recipiente a aveia, 1/3 da quantidade de requeijão light, 1/3 da quantidade de leite e misturar bem e separar essa massa e colocar metade no fundo do pote. Fazer o recheio: frango desfiado e 1/3 do requeijão light que restou OU 1/3 de queijo muçarela. Colocar o recheio por cima da massa. Depois tapar o pote com o resto da massa e levar ao forno ou airfryer até dourar e está pronto! Consumir essa refeição junto com uma fruta + whey protein.

Sugestão de receita 3: PÃO COM PATE DE FRANGO OU ATUM + FRUTA

- Em um recipiente, adicione o frango desfiado ou atum e a quantidade recomendada de requeijão ou creme de ricota light, com os temperos SECOS que preferir. Coloque essa mistura no pão (ou pães) de sua preferência e está pronto. Consumir com fruta + whey protein.

Jantar

Arroz branco cozido	8 Colher(es) de sopa cheia(s) (200g)
Feijão carioca cozido	4 Colher servir cheia (140g)
Peito de frango sem pele grelhado	3 File(s) médio(s) (150g)
Legumes variados (no mínimo 150-200g)	À vontade

• Opções de substituição para Arroz branco cozido:

Batata baroa (mandioquinha, batata salsa, cenoura amarela) cozida - 8.9 colher de arroz rasa (327.1g) - **ou** - Batata doce (batata abóbora, batata jerimum, batata cenoura) cozida - 6.5 fatia pequena (267.1g) - **ou** - Batata inglesa cozida - 16 colheres de sopa cheias (480g) - **ou** - Batata inglesa sauté - 15.1 colheres de sopa rasas (367.1g) - **ou** - Batata inglesa assada - 4.8 Colher(es) servir cheia(s) (288g) - **ou** - Inhame (cará) cozido - 8.9 fatia pequena (280g) - **ou** - Macarrão cozido - 8 colher de arroz rasa (200g) - **ou** - Macarrão de arroz cozido - 8.9 colher de arroz rasa (232.9g) - **ou** - Macarrão integral cozido - 8 colher de arroz rasa (200g) - **ou** - Mandioca (aipim, macaxeira, maniva) cozida - 8 colher de sopa rasa (200g) - **ou** - Milho verde cozido - 8 colher de sopa cheia (192g) - **ou** - Milho verde enlatado drenado - 8.9 colher de sopa cheia (224g) - **ou** - Quinoa cozida - 11.1 colheres de sopa cheias (212.9g) - **ou** - Cuscuz de milho cozido com sal - 2.5 Pedaco(s) pequeno(s) (227.1g) - **ou** - Cuscuz marroquino cozido - 8 Colher sopa cheia (240g) - **ou** - Abóbora cabotian (japonesa) - 16.9 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (624g) - **ou** - Farofa de ovos - 5.5 Colher(es) de sopa cheia(s) (80g) - **ou** - Farofa de mandioca temperada com sal - 4.7 Colher(es) de sopa cheia(s) (64g)

• Opções de substituição para Feijão carioca cozido:

Ervilha enlatada - 2.7 colher de arroz cheia (101.3g) - **ou** - Feijão branco cozido - 2 colher de arroz cheia (70g) - **ou** - Feijão fradinho cozido - 2.3 concha pequena cheia (147.3g) - **ou** - Feijão preto cozido - 2.7 concha pequena cheia (173.3g) - **ou** - Grão de bico cozido - 2 colher de arroz cheia (90g) - **ou** - Lentilha cozida - 2.9 colher de arroz cheia (102.7g)

• Opções de substituição para Peito de frango sem pele grelhado:

Clara de ovo cozida - 12 Unidade(s) média(s) (360g) - **ou** - Atum em pedaços ao natural light (Coqueiro) - 1.7 Lata(s) (255g) - **ou** - Atum ralado ao natural light (Coqueiro) - 1.7 Lata(s) (255g) - **ou** - Camarão sem casca refogado - 6 Colher servir cheia (240g) - **ou** - Tilápia cozida - 3.7 Filé(s) médio(s) (206.3g) - **ou** - Peito de frango sem pele cozido - 3 Filé(s) médio(s) (150g) - **ou** - Acém moído cozido - 5.3 Colher(es) de sopa cheia(s) (131.3g) - **ou** - Coxão mole sem gordura cozido - 1.2 Filé(s) médio(s) (132g) - **ou** - Coxão duro sem gordura cozido - 1.2 Filé(s) médio(s) (132g) - **ou** - Fígado grelhado - 1.2 Filé(s) médio(s) (132g) - **ou** - Patinho grelhado - 1.2 Filé(s) médio(s) (132g) - **ou** - Proteína Texturizada de Soja (crua) - 1.8 Xícara(s) de chá (90g)

• Opções de substituição para Legumes variados (no mínimo 150-200g):

Acelga - À vontade - **ou** - Agrião (agrião d'água) - À vontade - **ou** - Alface roxa - À vontade - **ou** - Alho-poró - À vontade - **ou** - Aspargo cozido - À vontade - **ou** - Bertalha (espinafre tropical, espinafre indiano) refogada - À vontade - **ou** - Broto de alfafa - À vontade - **ou** - Couve (couve-manteiga, couve-de-folhas) - À vontade - **ou** - Couve manteiga refogada com sal - À vontade - **ou** - Espinafre refogado - À vontade - **ou** - Folha de espinafre cru - À vontade - **ou** - Pepino - À vontade - **ou** - Rabanete - À vontade - **ou** - Repolho - À vontade - **ou** - Repolho branco refogado - À vontade - **ou** - Repolho roxo - À vontade - **ou** - Rúcula (pinchão) - À vontade - **ou** - Salada de alface lisa, alface roxa, rúcula - À vontade - **ou** - Alho-poró - À vontade - **ou** - Berinjela cozida - À vontade - **ou** - Brócolis cozido - À vontade - **ou** - Cenoura cozida - À vontade - **ou** - Cenoura crua - À vontade - **ou** - Chuchu cozido - À vontade - **ou** - Cogumelo Shimeji cozido - À vontade - **ou** - Cogumelo Shitake cozido - À

vontade - **ou** - Couve-flor cozida - À vontade - **ou** - Jiló com casca cozido - À vontade - **ou** - Palmito pupunha em conserva - À vontade - **ou** - Pepino - À vontade - **ou** - Pimentão amarelo - À vontade - **ou** - Pimentão verde - À vontade - **ou** - Pimentão vermelho - À vontade - **ou** - Quiabo cozido - À vontade - **ou** - Rabanete - À vontade - **ou** - Tomate - À vontade - **ou** - Tomate cereja - À vontade - **ou** - Vagem (feijão-vagem) cozida - À vontade

Observações:

Pode consumir essa refeição com suco/refrigerante zero calorias (máximo de 200ml/refeição).

- Adicionar QUAISQUER vegetais folhosos e/ou hortaliças da lista de substituições a vontade.
- Adicionar também molho de tomate a vontade.
- Temperos secos também podem ser adicionados a vontade
- Azeite ou outros óleos devem ser consumidos de acordo com a quantidade especificada no seu plano

Ceia

logurte desnatado natural	1 Unidade(s) (160ml)
Whey protein concentrado	20g
Banana	2 Unidade(s) média(s) (80g)
Pasta de amendoim	15g

• Opções de substituição para logurte desnatado natural:

Leite desnatado UHT - 250ml - **ou** - Leite de vaca desnatado em pó - 25g

• Opções de substituição para Whey protein concentrado:

Whey protein isolado - 1 Medidor(es) (30g) - **ou** - Proteína isolada do arroz - 3.5 Colher(es) de sopa (35g) - **ou** - Whey protein hidrolisado - 1 Medidor(es) (30g) - **ou** - Whey protein 3W - 3 Colher(es) de sopa (30g) - **ou** - Albumina - 5 Colher(es) de sopa rasa(s) (35g) - **ou** - Proteína da carne em pó - 3 Colher(es) de sopa (30g) - **ou** - Proteína isolada da ervilha - 3 Colher(es) de sopa (30g) - **ou** - Proteína isolada do arroz e ervilha - 3.5 Colher(es) de sopa (35g) - **ou** - Proteína do Colágeno Neutro (True Source) - 1.2 Dosador(es) cheio(s) (31.2g)

• Opções de substituição para Banana:

Mamão - 0.6 Unidade(s) média(s) (193.8g) - **ou** - Abacaxi - 2.5 Fatia(s) média(s) (187.5g) - **ou** - Acerola (Cereja-das-antilhas) - 25 Unidade(s) (300g) - **ou** - Ameixa - 5 Unidade(s) pequena(s) (170g) - **ou** - Amora preta - 62.5 Unidade(s) (250g) - **ou** - Caju - 1.5 Unidade(s) média(s) (210g) - **ou** - Caqui - 1.3 Unidade(s) média(s) (137.5g) - **ou** - Cereja - 18.8 Unidade(s) (131.3g) - **ou** - Ciriguela - 6.3 Unidade(s) (125g) - **ou** - Damasco seco - 5 Unidade(s) (35g) - **ou** - Figo - 3.8 Unidade(s) média(s) (206.3g) - **ou** - Framboesa - 12.5 Colher(es) de sopa cheia(s) (187.5g) - **ou** - Goiaba - 1.3 Unidade(s) média(s) (162.5g) - **ou** - Jabuticaba - 31.3 Unidade(s) (156.3g) - **ou** - Kiwi - 1.9 Unidade(s) média(s) (142.5g) - **ou** - Graviola - 0.6 Unidade(s) (141.9g) - **ou** - Jaca - 7.5 Bago(s) (90g) - **ou** - Laranja - 1.1 Unidade(s) média(s) (202.5g) - **ou** - Maçã - 1.1 Unidade(s) média(s) (146.3g) - **ou** - Manga - 2.3 Unidade(s) pequena(s) (135g) - **ou** - Maracujá amarelo - 2.8 Unidade(s) média(s) (123.8g) - **ou** -

Melancia - 3.1 Fatia(s) pequena(s) (312.5g) - **ou** - Melão - 5 Fatia(s) pequena(s) (350g) - **ou** - Mexerica murcote - 1.1 Unidade(s) média(s) (151.9g) - **ou** - Morango - 25 Unidade(s) média(s) (300g) - **ou** - Pera - 1.5 Unidade(s) média(s) (165g) - **ou** - Pêssego - 3.8 Unidade(s) média(s) (225g) - **ou** - Pinhão cru - 5 Unidade(s) (30g) - **ou** - Pinha (Fruta do conde) - 1.6 Unidade(s) média(s) (97.5g) - **ou** - Pitanga (Pitanga-vermelha) - 25 Unidade(s) (250g) - **ou** - Romã - 10 Colher sopa cheia (150g) - **ou** - Toranja - 1.9 Unidade(s) (230.6g) - **ou** - Uva - 0.5 Cacho(s) médio(s) (175g) - **ou** - Mirtilo - 100 Unidade(s) (150g) - **ou** - Nectarina - 1.3 Unidade(s) média(s) (177.5g) - **ou** - Uva passa preta - 1.6 Colher sopa cheia (29.3g) - **ou** - Pitaia vermelha - 0.9 Unidade(s) pequena(s) (236.3g) - **ou** - Tâmara seca - 3.8 Unidade(s) (26.3g)

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

Amendoim - 1 colher de sopa cheia (19.6g) - **ou** - Amendoim torrado com sal - 1 colher de sopa cheia (17.9g) - **ou** - Amêndoa - 18.8 unidades (18.8g) - **ou** - Amêndoa torrada com sal - 18.8 unidades (18.8g) - **ou** - Avelã - 17.9 unidades (16.7g) - **ou** - Castanha de caju - 7.9 unidades (20g) - **ou** - Castanha de caju torrada com sal - 7.5 unidades (18.8g) - **ou** - Castanha do Brasil (castanha do Pará, castanha da Amazônia) - 4.2 unidades (16.9g) - **ou** - Farinha de amêndoa - 1.2 colher de sopa (18.3g) - **ou** - Farinha de coco - 3.4 colheres de chá (20.3g) - **ou** - Farinha de linhaça dourada - 1.5 colheres de sopa cheias (22.5g) - **ou** - Macadâmia - 5.2 unidades (15.5g) - **ou** - Mix de castanhas caramelizada - 1.6 colher(es) de sopa (20g) - **ou** - Noz - 3.6 unidades (17.9g) - **ou** - Pistache - 1 colher de sopa cheia (19.6g) - **ou** - Pistache torrado sem sal - 1 colher de sopa cheia (19.6g) - **ou** - Semente de abóbora inteira torrada - 1.9 colheres de sopa rasas (28.1g) - **ou** - Semente de chia - 1.8 colheres de sopa cheias (26.7g) - **ou** - Semente de gergelim - 1.4 colher de sopa rasa (19.7g) - **ou** - Semente de girassol torrada - 1.2 colher de sopa rasa (18.3g) - **ou** - Semente de linhaça - 1.7 colheres de sopa cheias (25.3g) - **ou** - Semente de linhaça dourada - 2.3 colheres de sobremesa rasas (22.5g) - **ou** - Abacate - 1.6 Colher(es) de sopa cheia(s) (71.7g)

Observações:

Sugestão de receita 1: SHAKE DE MORANGO OU BANANA

- Adicionar 1 forma inteira de gelo no liquidificador. Adicionar o leite, os morangos ou bananas congeladas, a pasta de amendoim e o whey (adoçante sucralose a gosto). Bater tudo e está pronto!

Sugestão de receita 2: IOGURTE COM WHEY + BANANA COM PASTA DE AMENDOIM

- Adicionar em um recipiente o iogurte desnatado saborizado com whey e adoçante sucralose (se quiser). Consumir com banana + pasta de amendoim

Sugestão de receita 3: BRIGADEIRO DE WHEY COM FRUTA E GRANOLA

- Adicionar o leite em pó, a pasta de amendoim e o whey protein num recipiente com um pouco de água até dar o ponto de brigadeiro. Deixe uns 30 minutos na geladeira ou congelador. Depois, adicionar frutas e está pronto.

Sugestão de receita 4: BANANA COM PASTA DE AMENDOIM, LEITE EM PÓ E WHEY

- Consumir a banana amassada com whey e leite em pó por cima, misturar e adicionar a pasta de amendoim.

Sugestão de receita 5: MINGAU DE AVEIA

- Adicione em uma panela a 30g de aveia (substituindo a pasta de amendoim) e o leite (sugestão: use o leite ades de soja, ele fica mais docinho no mingau), mexendo-os até dar o ponto de mingau. Em seguida, adicione a banana e o whey, misturando-os. E está pronto!

Sugestão de receita 6: PANQUECA DE BANANA PROTEICA

- Adicione em um recipiente 1/2 da banana e 30g de aveia (substituindo a pasta de amendoim). Misture tudo com um garfo e, em uma frigideira untada com POUCO azeite, despeje metade da massa até que vire uma panqueca. Faça o mesmo com a outra metade. Coloque queijo muçarela por cima com a outra 1/2 da banana e canela.

Sugestão de receita 7: IOGURTE COM AVEIA DESCANSADA + FRUTA + WHEY

- Em um recipiente, adicione o iogurte saborizado desnatado de sua preferência a aveia e deixe descansando até que a aveia inche. Em seguida, adicione o whey e a fruta que quiser.
