

Plano Alimentar EXEMPLO - 2000kcal

Planejamento alimentar

Café da manhã

Ovo	3 Unidade(s) média(s) (150g)
Pão de Forma 100% Natural (Nutrella)	2 Fatia(s) (50g)
Iogurte desnatado natural	1 Unidade(s) (160ml)
Whey protein concentrado	20g
Mamão	1 Unidade(s) média(s) (310g)

• Opções de substituição para Ovo:

Queijo - 3 Fatia(s) média(s) (60g)

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

Pão de forma - 2 Fatia(s) (50g) - **ou** - Goma de tapioca - 3 Colher(es) de sopa rasa(s) (45g) - **ou** - Pão sírio - 0.8 Unidade(s) (48g) - **ou** - Torrada integral - 3.4 Unidade(s) (34g) - **ou** - Farelo de aveia - 4 Colher(es) de sopa (40g) - **ou** - Aveia em flocos - 2.4 Colher(es) de sopa cheia(s) (36g) - **ou** - Farinha de aveia - 2 Colher sopa cheia (36g) - **ou** - Granola - 2.8 Colher(es) de sobremesa (28g) - **ou** - Pão francês (Pão de sal, pão carequinha) - 1 Unidade(s) (50g) - **ou** - Pão de Hambúrguer (Plusvita) - 1 Unidade(s) (50g) - **ou** - Milho para pipoca de microondas natural - 6 Colher sopa cheia (30g) - **ou** - Cuscuz de milho cozido com sal - 1.4 Peçaço(s) pequeno(s) (119g) - **ou** - Cuscuz marroquino cozido - 4 Colher sopa cheia (120g) - **ou** - Cereal matinal - 7 Colher sopa cheia (35g) - **ou** - Pão de queijo assado - 4 Unidade(s) pequena(s) (40g) - **ou** - Biscoito de arroz - 14 Unidade(s) (35g)

• Opções de substituição para Iogurte 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 Mamão:

Banana - 3.2 Unidade(s) média(s) (128g) - **ou** - Abacaxi - 4 Fatia(s) média(s) (300g) - **ou** - Acerola (Cereja-das-antilhas) - 40 Unidade(s) (480g) - **ou** - Ameixa - 8 Unidade(s) pequena(s) (272g) - **ou** - Amora preta - 100 Unidade(s) (400g) - **ou** - Caju - 2.4 Unidade(s) média(s) (336g) - **ou** - Caqui - 2 Unidade(s) média(s) (220g) - **ou** - Cereja - 30 Unidade(s) (210g) - **ou** - Ciriguela - 10 Unidade(s) (200g) - **ou** - Damasco seco - 8 Unidade(s) (56g) - **ou** - Figo - 6 Unidade(s) média(s) (330g) - **ou** - Framboesa - 20 Colher(es) de sopa cheia(s) (300g) - **ou** - Goiaba - 2 Unidade(s) média(s) (260g) - **ou** - Jabuticaba - 50 Unidade(s) (250g) - **ou** - Kiwi - 3 Unidade(s)

média(s) (228g) - **ou** - Graviola - 1 Unidade(s) (227g) - **ou** - Jaca - 12 Bago(s) (144g) - **ou** - Laranja - 1.8 Unidade(s) média(s) (324g) - **ou** - Maçã - 1.8 Unidade(s) média(s) (234g) - **ou** - Manga - 3.6 Unidade(s) pequena(s) (216g) - **ou** - Maracujá amarelo - 4.4 Unidade(s) média(s) (198g) - **ou** - Melancia - 5 Fatia(s) pequena(s) (500g) - **ou** - Melão - 8 Fatia(s) pequena(s) (560g) - **ou** - Mexerica murcote - 1.8 Unidade(s) média(s) (243g) - **ou** - Morango - 40 Unidade(s) média(s) (480g) - **ou** - Pera - 2.4 Unidade(s) média(s) (264g) - **ou** - Pêssego - 6 Unidade(s) média(s) (360g) - **ou** - Pinhão cru - 8 Unidade(s) (48g) - **ou** - Pinha (Fruta do conde) - 2.6 Unidade(s) média(s) (156g) - **ou** - Pitanga (Pitanga-vermelha) - 40 Unidade(s) (400g) - **ou** - Romã - 16 Colher sopa cheia (240g) - **ou** - Toranja - 3 Unidade(s) (369g) - **ou** - Uva - 0.8 Cacho(s) médio(s) (280g) - **ou** - Mirtilo - 160 Unidade(s) (240g) - **ou** - Nectarina - 2 Unidade(s) média(s) (284g) - **ou** - Uva passa preta - 2.6 Colher sopa cheia (46.8g) - **ou** - Pitaia vermelha - 1.4 Unidade(s) pequena(s) (378g) - **ou** - Tâmara seca - 6 Unidade(s) (42g)

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 whey protein.

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, o whey 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 + whey protein.

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, whey 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 + whey protein.

Almoço

Arroz branco cozido	4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g)
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 - 4.5 colher de arroz rasa (163.5g) - **ou** - Batata doce (batata abóbora, batata jerimum, batata cenoura) cozida - 3.3 fatia pequena (133.5g) - **ou** - Batata inglesa cozida - 8 colheres de sopa cheias (240g) - **ou** - Batata inglesa sauté - 7.5 colheres de sopa rasas (183.5g) - **ou** - Batata inglesa assada - 2.4 Colher(es) servir cheia(s) (144g) - **ou** - Inhame (cará) cozido - 4.5 fatia pequena (140g) - **ou** - Macarrão cozido - 4 colher de arroz rasa (100g) - **ou** - Macarrão de arroz cozido - 4.5 colher de arroz rasa (116.5g) - **ou** - Macarrão integral cozido - 4 colher de arroz rasa (100g) - **ou** - Mandioca (aipim, macaxeira, maniva) cozida - 4 colher de sopa rasa (100g) - **ou** - Milho verde cozido - 4 colher de sopa cheia (96g) - **ou** - Milho verde enlatado drenado - 4.5 colher de sopa cheia (112g) - **ou** - Quinoa cozida - 5.5 colheres de sopa cheias (106.5g) - **ou** - Cuscuz de milho cozido com sal - 1.3 Pedaco(s) pequeno(s) (113.5g) - **ou** - Cuscuz marroquino cozido - 4 Colher sopa cheia (120g) - **ou** - Abóbora cabotian (japonesa) - 8.5 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (312g) - **ou** - Farofa de ovos - 2.7 Colher(es) de sopa cheia(s) (40g) - **ou** - Farofa de mandioca temperada com sal - 2.3 Colher(es) de sopa cheia(s) (32g)

• **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** - Asparago 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)	2 Fatia(s) (50g)
Mamão	1 Unidade(s) média(s) (310g)
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 - 2 Fatia(s) (50g) - **ou** - Goma de tapioca - 3 Colher(es) de sopa rasa(s) (45g) - **ou** - Pão sírio - 0.8 Unidade(s) (48g) - **ou** - Torrada integral - 3.4 Unidade(s) (34g) - **ou** - Farelo de aveia - 4 Colher(es) de sopa (40g) - **ou** - Aveia em flocos - 2.4 Colher(es) de sopa cheia(s) (36g) - **ou** - Farinha de aveia - 2 Colher sopa cheia (36g) - **ou** - Granola - 2.8 Colher(es) de sobremesa (28g) - **ou** - Pão francês (Pão de sal, pão carequinha) - 1 Unidade(s) (50g) - **ou** - Pão de Hambúrguer (Plusvita) - 1 Unidade(s) (50g) - **ou** - Milho para pipoca de microondas natural - 6 Colher sopa cheia (30g) - **ou** - Cuscuz de milho cozido com sal - 1.4 Peça(s) pequeno(s) (119g) - **ou** - Cuscuz marroquino cozido - 4 Colher sopa cheia (120g) - **ou** - Cereal matinal - 7 Colher sopa cheia (35g) - **ou** - Pão de queijo assado - 4 Unidade(s) pequena(s) (40g) - **ou** - Biscoito de arroz - 14 Unidade(s) (35g)

• Opções de substituição para Mamão:

Banana - 3.2 Unidade(s) média(s) (128g) - **ou** - Abacaxi - 4 Fatia(s) média(s) (300g) - **ou** - Acerola (Cereja-das-antilhas) - 40 Unidade(s) (480g) - **ou** - Ameixa - 8 Unidade(s) pequena(s) (272g) - **ou** - Amora preta - 100 Unidade(s) (400g) - **ou** - Caju - 2.4 Unidade(s) média(s) (336g) - **ou** - Caqui - 2 Unidade(s) média(s) (220g) - **ou** - Cereja - 30 Unidade(s) (210g) - **ou** - Ciriguela - 10 Unidade(s) (200g) - **ou** - Damasco seco - 8 Unidade(s) (56g) - **ou** - Figo - 6 Unidade(s) média(s) (330g) - **ou** - Framboesa - 20 Colher(es) de sopa cheia(s) (300g) - **ou** - Goiaba - 2 Unidade(s) média(s) (260g) - **ou** - Jabuticaba - 50 Unidade(s) (250g) - **ou** - Kiwi - 3 Unidade(s) média(s) (228g) - **ou** - Graviola - 1 Unidade(s) (227g) - **ou** - Jaca - 12 Bago(s) (144g) - **ou** - Laranja - 1.8 Unidade(s) média(s) (324g) - **ou** - Maçã - 1.8 Unidade(s) média(s) (234g) - **ou** - Manga - 3.6 Unidade(s) pequena(s) (216g) - **ou** - Maracujá amarelo - 4.4 Unidade(s) média(s) (198g) - **ou** - Melancia - 5 Fatia(s) pequena(s) (500g) - **ou** - Melão - 8 Fatia(s) pequena(s) (560g) - **ou** - Mexerica murcote - 1.8 Unidade(s) média(s) (243g) - **ou** - Morango - 40 Unidade(s) média(s) (480g) - **ou** - Pera - 2.4 Unidade(s) média(s) (264g) - **ou** - Pêssego - 6 Unidade(s) média(s) (360g) - **ou** - Pinhão cru - 8 Unidade(s) (48g) - **ou** - Pinha (Fruta do conde) - 2.6 Unidade(s) média(s) (156g) - **ou** - Pitanga (Pitanga-vermelha) - 40 Unidade(s) (400g) - **ou** - Romã - 16 Colher sopa cheia (240g) - **ou** - Toranja - 3 Unidade(s) (369g) - **ou** - Uva - 0.8 Cacho(s) médio(s) (280g) - **ou** - Mirtilo - 160 Unidade(s) (240g) - **ou** - Nectarina - 2 Unidade(s) média(s) (284g) - **ou** - Uva passa preta - 2.6

Colher sopa cheia (46.8g) - **ou** - Pitaia vermelha - 1.4 Unidade(s) pequena(s) (378g) - **ou** - Tâmara seca - 6 Unidade(s) (42g)

• **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	5 Colher(es) de sopa cheia(s) (125g)
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 - 5.6 colher de arroz rasa (204.4g) - **ou** - Batata doce (batata abóbora, batata jerimum, batata cenoura) cozida - 4.1 fatia pequena (166.9g) - **ou** - Batata inglesa cozida - 10 colheres de sopa cheias (300g) - **ou** - Batata inglesa sauté - 9.4 colheres de sopa rasas (229.4g) - **ou** - Batata inglesa assada - 3 Colher(es) servir cheia(s) (180g) - **ou** - Inhame (cará) cozido - 5.6 fatia pequena (175g) - **ou** - Macarrão cozido - 5 colher de arroz rasa (125g) - **ou** - Macarrão de arroz cozido - 5.6 colher de arroz rasa (145.6g) - **ou** - Macarrão integral cozido - 5 colher de arroz rasa (125g) - **ou** - Mandioca (aipim, macaxeira, maniva) cozida - 5 colher de sopa rasa (125g) - **ou** - Milho verde cozido - 5 colher de sopa cheia (120g) - **ou** - Milho verde enlatado drenado - 5.6 colher de sopa cheia (140g) - **ou** - Quinoa cozida - 6.9 colheres de sopa cheias (133.1g) - **ou** - Cuscuz de milho cozido com sal - 1.6 Pedaco(s) pequeno(s) (141.9g) - **ou** - Cuscuz marroquino cozido - 5 Colher sopa cheia (150g) - **ou** - Abóbora cabotian (japonesa) - 10.6 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (390g) - **ou** - Farofa de ovos - 3.4 Colher(es) de sopa cheia(s) (50g) - **ou** - Farofa de mandioca temperada com sal - 2.9 Colher(es) de sopa cheia(s) (40g)

• **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
-