

1400

Planejamento alimentar

07:30 - Café-da-manhã

Ovo de galinha	2 Unidade(s) média(s) (90g)
Goma de tapioca	4 Colher(es) de sopa rasa(s) (60g)
Semente de chia	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g)

Observações:

Misturar todos os ingredientes para preparar uma crepioca.

12:00 - Almoço

Peito de frango sem pele grelhado	2 Filé(s) médio(s) (200g)
Macarrão integral cozido	3 Colher servir cheia (150g)
Cenoura cozida	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (50g)
Beterraba cozida	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (40g)
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)

15:00 - Lanche

Whey protein concentrado	2 Colher(es) de sopa (20g)
--------------------------	----------------------------

19:00 - Jantar

Filé de frango grelhado	2 Bife(s) pequeno(s) (100g)
Arroz com brócolis	2 Colher servir cheia (110g)
Feijão preto cozido	2 Colher servir cheia (70g)
Tomate	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (15g)
Cebola	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (20g)
Alface crespa	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (16g)

- **Opções de substituição para Arroz com brócolis:**

Arroz com espinafre - 2 Colher servir cheia (110g)

- **Opções de substituição para Feijão preto cozido:**

Grão de bico cozido - 1 Colher servir cheia (55g) - **ou** - Lentilha cozida - 2 Colher servir cheia (70g)