

1500

Planejamento alimentar

07:30 - Café-da-manhã

Leite de vaca desnatado em pó	2 Colher sopa cheia (20g)
Whey protein concentrado	2 Colher(es) de sopa (20g)
Banana prata	1 Unidade(s) grande(s) (55g)
Mamão papaia	0.5 Unidade(s) grande(s) (265g)
Farelo de aveia	2 Colher(es) de sopa (20g)
Mel	1 Colher sopa rasa (15g)

Observações:

Bater todos os alimentos no liquidificador ou mixer para fazer um shake.

12:00 - Almoço

Espinafre refogado	1 Colher sopa cheia (25g)
Filé de salmão sem pele assado	1 Filé(s) pequeno(s) (100g)
Mandioca cozida	2 Colher(es) de arroz cheia(s) (picada) (120g)
Chocolate amargo 70% cacau	1 Barra(s) pequena(s) (30g)

15:00 - Lanche

Abacaxi	2 Fatia(s) pequena(s) (100g)
Semente de linhaça	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (15g)
Canela em pó	1 Colher café cheia (4g)

• **Opções de substituição para Semente de linhaça:**

Semente de chia - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (15g)

19:00 - Jantar

Filé de frango grelhado	3 Bife(s) pequeno(s) (150g)
Arroz branco cozido	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g)
Feijão preto cozido	1 Colher servir cheia (35g)
Couve-flor cozida	1 Ramo(s) médio(s) (60g)
Chuchu cozido	1 Colher servir cheia (45g)

• **Opções de substituição para Filé de frango grelhado:**

Carne (alcatra, contrafilé, coxão mole, filé mignon, lagarto, patinho) cozida/grelhada/assada com sal - 1 Bife(s) médio(s) (110g) - **ou** - Tilápia cozida - 2 Filé(s) médio(s) (110g)

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

Grão de bico cozido - 1 Colher sopa cheia (25g) - **ou** - Lentilha cozida - 1 Colher servir cheia (35g)