

2200

Planejamento alimentar

Café-da-manhã

Ovo de galinha mexido	3 Unidade(s) média(s) (135g)
Creme de ricota	2 Colher(es) de sopa (40g)
Pão de forma integral	2 Fatia(s) (50g)
Mamão papaia	0.5 Unidade(s) pequena(s) (135g)
Semente de chia	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g)

• **Opções de substituição para Pão de forma integral:**

Pão francês (Pão de sal, pão carequinha) - 1 Unidade(s) (50g)

Lanche da manhã

iogurte integral	1 Unidade(s) (100g)
Salada de frutas - laranja, banana, maçã e mamão	2 Colher servir rasa (110g)
Whey protein concentrado	1 Colher(es) de sopa (10g)

• **Opções de substituição para iogurte integral:**

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

Almoço

Filé de frango grelhado	3 Bife(s) pequeno(s) (150g)
Arroz branco cozido	4 Colher(es) de arroz cheia(s) (180g)
Feijão preto cozido	3 Colher servir cheia (105g)
Tomate	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (30g)
Cebola cozida	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (20g)
Alface americana	4 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (32g)
Suco de laranja	1 Copo americano duplo (240ml)

Lanche

Banana	1 Unidade(s) grande(s) (55g)
Farelo de aveia	3 Colher(es) de sopa (30g)
Canela em pó	1 Colher café rasa (1g)

• Opções de substituição para Banana:

Mamão - 0.5 Unidade(s) média(s) (155g) - **ou** - Maçã Argentina - 1 Unidade(s) pequena(s) (80g) - **ou** - Morango - 10 Unidade(s) grande(s) (200g)

Jantar

Atum assado/grelhado	1 Filé(s) médio(s) (100g)
Arroz integral cozido	4 Colher servir cheia (220g)
Lentilha cozida	4 Colher sopa cheia (108g)
Cenoura cozida	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (75g)
Beterraba cozida	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (60g)
Alface americana	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (24g)

• **Opções de substituição para Lentilha cozida:**

Feijão branco cozido - 5 Colher(es) de sopa cheia(s) (85g) - **ou** - Feijão preto cozido - 4 Colher servir cheia (140g)

Ceia

Kiwi	2 Unidade(s) média(s) (152g)
Castanha de caju	4 Unidade(s) (10g)

• **Opções de substituição para Kiwi:**

Mamão papaia - 0.5 Unidade(s) média(s) (155g) - **ou** - Maçã Argentina - 1 Unidade(s) pequena(s) (80g) - **ou** - Banana - 1 Unidade(s) média(s) (40g) - **ou** - Pera - 1 Unidade(s) média(s) (110g) - **ou** - Mamão formosa - 1 Fatia(s) média(s) (170g) - **ou** - Manga - 1 Unidade(s) pequena(s) (60g) - **ou** - Morango - 10 Unidade(s) média(s) (120g) - **ou** - Uva - 10 Unidade(s) média(s) (80g) - **ou** - Melão - 3 Fatia(s) pequena(s) (210g) - **ou** - Melancia - 2 Fatia(s) pequena(s) (200g) - **ou** - Abacaxi - 2 Fatia(s) média(s) (150g) - **ou** - Ameixa - 2 Unidade(s) pequena(s) (68g) - **ou** - Abacate - 2 Colher sopa cheia (90g) - **ou** - Damasco seco - 3 Unidade(s) (21g) - **ou** - Tâmara seca - 3 Unidade(s) (21g)

• **Opções de substituição para Castanha de caju:**

Castanha do Brasil - 2 Unidade(s) (8g) - **ou** - Amêndoa - 8 Unidade(s) (8g) - **ou** - Pasta de amendoim - 0.5 Colher(es) de sopa (8g) - **ou** - Pasta de castanha de caju eat clean sem sabor - 0.5 Colher de sopa (7.5g) - **ou** - Chocolate amargo 70% cacau - 10g