

2300

Planejamento alimentar

07:30 - Café-da-manhã

Ovo de galinha	3 Unidade(s) média(s) (135g)
Goma de tapioca	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (60g)
Requeijão	1 Colher sopa cheia (30g)
Semente de chia	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g)

• **Opções de substituição para Goma de tapioca:**

Pão de forma integral - 3 Fatia(s) (75g) - **ou** - Pão francês (Pão de sal, pão carequinha) - 1 Unidade(s) (50g)

• **Opções de substituição para Requeijão:**

Creme de ricota - 1 Colher(es) de sopa (20g)

Observações:

Misturar a chia com a goma de tapioca para fazer a massa e em seguida acrescentar o ovo. Rechear com o requeijão.

12:00 - Almoço

Peito de frango sem pele grelhado	2 Filé(s) médio(s) (200g)
Macarrão integral cozido	2 Escumadeira(s) média(s) cheia(s) (220g)
Beterraba cozida	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (40g)
Suco de laranja com cenoura	1 Copo(s) pequeno(s) (165ml)
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)

15:00 - Lanche

Whey protein concentrado	2 Colher(es) de sopa (20g)
Pera	1 Unidade(s) média(s) (110g)
Castanha de caju	8 Unidade(s) (20g)

• Opções de substituição para Pera:

Banana - 1 Unidade(s) grande(s) (55g) - **ou** - Maçã - 1 Unidade(s) pequena(s) (80g) - **ou** - Jabuticaba - 15 Unidade(s) (75g) - **ou** - Melancia - 2 Fatia(s) pequena(s) (200g)

19:00 - Jantar

Filé de frango grelhado	2 Bife(s) médio(s) (150g)
Arroz com brócolis	3 Colher servir cheia (165g)
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)

22:00 - Ceia

logurte natural desnatado	1 Unidade(s) (100g)
Farelo de aveia	3 Colher(es) de sopa (30g)
Chocolate amargo 70% cacau	15g
Morango	10 Unidade(s) média(s) (120g)