

Sem Restrição | 2500 Kcal | Modelo 1

Preview de planejamento alimentar modelo

07:30 - Café-da-manhã

Ovo de galinha mexido	3 Unidade(s) média(s) (135g)
Creme de ricota	3 Colher(es) de sopa (60g)
Pão de forma integral	2 Fatia(s) (50g)
Mamão papaia	½ Unidade(s) pequena(s) (135g)
Semente de chia	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g)
Café coado (suave)	1 Xícara chá (200ml)

• **Opções de substituição para Creme de ricota:**

Queijo minas frescal - 2 Fatia(s) pequena(s) (40g) - **ou** - Queijo prato - 2 Fatia(s) média(s) (30g) - **ou** - Queijo minas meia cura - 1 Fatia(s) média(s) (30g)

• **Opções de substituição para Mamão papaia:**

Banana - 1 Unidade(s) grande(s) (55g) - **ou** - Pera - 1 Unidade(s) média(s) (110g) - **ou** - Goiaba - 1 Unidade(s) média(s) (130g) - **ou** - Abacaxi - 2 Fatia(s) pequena(s) (100g)

12:00 - Almoço

Filé de frango grelhado	3 Bife(s) médio(s) (225g)
Batata inglesa assada	2 Colher servir rasa (80g)
Arroz branco cozido	3 Colher(es) de arroz cheia(s) (135g)
Feijão preto cozido	4 Colher servir cheia (140g)
Tomate	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (30g)
Cebola	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (20g)
Alface americana	4 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (32g)
Suco de laranja com cenoura	1 Copo(s) duplo(s) cheio(s) (240ml)

• **Opcões de substituição para Arroz branco cozido:**

Arroz integral cozido - 3 Colher servir cheia (165g) - **ou** - Arroz com brócolis - 3 Colher servir cheia (165g) - **ou** - Macarrão cozido - 3 Colher(es) de servir cheia(s) (150g)

15:00 - Lanche

Banana	1 Unidade(s) grande(s) (55g)
Farelo de aveia	2 Colher(es) de sopa (20g)
Pasta de amendoim	1 Colher(es) de sopa (16g)
Canela em pó	1 Colher café rasa (1g)

• **Opcões de substituição para Banana:**

Mamão - ½ Unidade(s) média(s) (155g) - **ou** - Maçã Argentina - 1 Unidade(s) pequena(s) (80g) - **ou** - Morango - 10 Unidade(s) grande(s) (200g)

• **Opcões de substituição para Pasta de amendoim:**

Semente de linhaça - 2 Colher sobremesa cheia (20g) - **ou** - Macadâmia - 4 Unidade(s) (12g) - **ou** - Castanha de caju - 6 Unidade(s) (15g)

19:00 - Jantar

Atum assado/grelhado	2 Filé(s) médio(s) (200g)
Macarrão de arroz cozido	2 Escumadeira(s) média(s) cheia(s) (220g)
Cenoura cozida	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (75g)
Beterraba cozida	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (60g)
Couve manteiga refogada	2 Colher(es) de servir rasa(s) (60g)
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)

22:00 - Ceia

Iogurte integral	1 Unidade(s) (100g)
Granola	2 Colher(es) de sopa (26g)