

3000

Planejamento alimentar

07:30 - Café-da-manhã

Ovo de galinha mexido	3 Unidade(s) média(s) (135g)
Mamão papaia	1 Unidade(s) média(s) (310g)
Semente de linhaça	2 Colher sobremesa cheia (20g)
Pasta de amendoim	1 Colher(es) de sopa (16g)

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

Banana - 2 Unidade(s) grande(s) (110g) - **ou** - Abacaxi - 3 Fatia(s) média(s) (225g) - **ou** - Uva - 1 Cacho(s) pequeno(s) (170g)

10:00 - Lanche da manhã

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

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

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

12:00 - Almoço

Patinho grelhado	2 Filé(s) pequeno(s) (190g)
Arroz integral cozido	3 Colher servir cheia (165g)
Feijão preto cozido	1 Concha cheia (140g)
Brócolis cozido	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (45g)
Molho vinagrete	1 Colher servir cheia (65g)
Alface	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (16g)
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)

• **Opções de substituição para Patinho grelhado:**

Filé de frango grelhado - 2 Bife(s) grande(s) (200g) - **ou** - Medalhão de filé mignon grelhado - 2 Unidade(s) (160g) - **ou** - Filé de salmão sem pele assado/grelhado - 1 Filé(s) grande(s) (155g) - **ou** - Filé de sardinha frito - 6 Unidade(s) grande(s) (240g)

Sobremesa

Tangerina Ponkã	1 Unidade(s) média(s) (135g)
-----------------	------------------------------

• **Opções de substituição para Tangerina Ponkã:**

Abacaxi - 2 Fatia(s) média(s) (150g) - **ou** - Laranja - 1 Unidade(s) média(s) (180g) - **ou** - Kiwi - 1 Unidade(s) média(s) (76g) - **ou** - Morango - 10 Unidade(s) média(s) (120g) - **ou** - Manga - 1 Unidade(s) pequena(s) (60g)

15:00 - Lanche I

Queijo minas	1 Fatia(s) média(s) (30g)
Frango desfiado	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (60g)
Pão de forma integral	2 Fatia(s) (50g)
Salada de alface lisa, alface roxa, rúcula	À vontade

• **Opções de substituição para Queijo minas:**

Queijo cottage (1% de gordura) - 2 Colher(es) de sopa (50g) - **ou** - Ricota - 1 Fatia(s) média(s) (35g)

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

Goma de tapioca - 3 Colher(es) de sopa rasa(s) (45g)

17:30 - Lanche II

Banana prata	1 Unidade(s) média(s) (40g)
Whey protein concentrado	0.5 Scoop (15g)
Leite de vaca semidesnatado UHT	1 Copo americano pequeno (165ml)
Canela em pó	À vontade

• **Opções de substituição para Banana prata:**

Morango - 10 Unidade(s) média(s) (120g)

Observações:

Se for utilizar morango, retirar a canela.

20:00 - Jantar

Filé de frango grelhado	2 Bife(s) grande(s) (200g)
Arroz integral cozido	3 Colher servir cheia (165g)
Feijão preto cozido	1 Concha cheia (140g)
Brócolis cozido	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (45g)
Molho vinagrete	1 Colher servir cheia (65g)
Alface	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (16g)
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)

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

Medalhão de filé mignon grelhado - 2 Unidade(s) (160g) - **ou** - Patinho grelhado - 2 Filé(s) pequeno(s) (190g) - **ou** - Filé de salmão sem pele assado/grelhado - 1 Filé(s) grande(s) (155g) - **ou** - Filé de sardinha frito - 6 Unidade(s) grande(s) (240g)

22:00 - Ceia

Kiwi	2 Unidade(s) média(s) (152g)
Aveia em flocos finos	2 Colher sopa cheia (30g)
Castanha de caju	4 Unidade(s) (10g)

• **Opções de substituição para Kiwi:**

Morango - 10 Unidade(s) média(s) (120g) - **ou** - Maracujá - 1 Unidade(s) média(s) (45g)

• **Opções de substituição para Aveia em flocos finos:**

Farelo de aveia - 3 Colher(es) de sopa (30g)