

Cardápio Completo

Planejamento alimentar

Desjejum

Suco verde	1 Porção (220ml)
------------	------------------

• **Opções de substituição para Suco verde:**

Suco roxo - 1 Porção (237g)

Observações:

Confira as receitas em anexo.



Café da manhã

Frango desfiado	25g
Ovo de galinha mexido com pouca gordura	1 Unidade(s) média(s) (50g)
Mamão	1 Fatia(s) média(s) (170g)
Café coado (SEM AÇÚCAR)	1 Xícara(s) chá (200ml)

• **Opções de substituição para Frango desfiado:**

Atum em pedaços ao natural light (Coqueiro) - EM ÁGUA - 3 Colher(es) de sopa (60g)

• **Opções de substituição para Ovo de galinha mexido com pouca gordura:**

Frango desfiado - 2.8 Colher(es) de sopa cheia(s) (55g) - **ou** - Carne (alcatra, contrafilé, coxão mole, filé mignon, lagarto, patinho) cozida/grelhada/assada com sal - 4 Cubos (40g) - **ou** - Atum sólido ao natural (CPC) - 3.9 Colher(es) de sopa cheia(s) (78g) - **ou** - Queijo muçarela/mussarela - 1.3 Fatia(s) média(s) (26g) - **ou** - Queijo minas frescal - 1.8 Fatia(s) pequena(s) (35g) - **ou** - Queijo cottage (1% de gordura) - 4.5 Colher(es) de sopa (112.5g) - **ou** - Yorgus Natural zero lactose - 150g

• **Opções de substituição para Mamão:**

Melão - 1 Fatia grande (300g) - **ou** - Melancia - 1.25 Fatia(s) média(s) (250g) - **ou** - Uva - 16 Unidade(s) média(s) (128g) - **ou** - Abacaxi - 2 Fatia(s) Média(s) (150g) - **ou** - Morango - 20 Unidade(s) média(s) (240g) - **ou** - Kiwi - 1.5 Unidade(s) (112.5g)



Lanche da manhã

Uva	20 Unidade(s) média(s) (160g)
Psyllium	1 Colher(es) de sopa (10g)

• Opções de substituição para Uva:

Melão - 350g - **ou** - Abacaxi - 2.4 Fatia(s) média(s) (180g) - **ou** - Mamão - 1.2 Fatia(s) média(s) (204g) - **ou** - Kiwi - 2 Unidade(s) (150g) - **ou** - Maçã Argentina - 1 Unidade(s) média(s) (130g) - **ou** - Morango - 24 Unidade(s) média(s) (288g) - **ou** - Melancia - 300g - **ou** - Manga - 1 Xícara(s) de chá, fatiado (132g) - **ou** - Goiaba - 1 Unidade(s) média(s) (170g) - **ou** - Banana - 1 Unidade média (80g) - **ou** - Ameixa - 2 Unidade(s) grande(s) (120g) - **ou** - Pitaia branca - 0.6 Unidade(s) grande(s) (204g) - **ou** - Mirtilo - 70 Unidade(s) (140g) - **ou** - Amora - 35 Unidade(s) (140g) - **ou** - Cereja - 18 Unidade(s) (126g)

Almoço

Batata inglesa cozida	3 Colher(es) servir rasa(s) (120g)
Feijão carioca cozido	1 Concha rasa (80g)
Carne (músculo, maminha, contrafilé, coxão mole, filé mignon, lagarto, patinho) cozida/grelhada/assada com sal	1 Bife(s) pequeno(s) (90g)
Salada crua + Salada cozida	250g

• Opções de substituição para Batata inglesa cozida:

Batata baroa (mandioquinha, batata salsa, cenoura amarela) cozida - 1.6 Colher(es) de arroz cheia(s) (picada) (88g) - **ou** - Batata doce (batata abóbora, batata jerimum, batata cenoura) cozida - 1.6 Fatia(s) pequena(s) (66g) - **ou** - Abóbora cabotian cozida - 120g - **ou** - Cará cozido - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (81g) - **ou** - Farinha de mandioca crua - 18g - **ou** - Macarrão cozido - 48g - **ou** - Mandioca (aipim, macaxeira, maniva) cozida - 1 Pedaco(s) pequeno(s) (50g) - **ou** - Milho verde cozido - 1.8 Colher(es) de sopa cheia(s) (45g) - **ou** - Quinoa cozida - 2.8 Colher(es) de sopa cheia(s) (54g) - **ou** - Arroz integral cozido - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (60g) - **ou** - Arroz branco cozido - 1.8 Colher(es) de sopa cheia(s) (45g)

• Opções de substituição para Feijão carioca cozido:

Ervilha enlatada - 60g - **ou** - Grão de bico cozido - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (50g) - **ou** - Lentilha cozida - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (54g) - **ou** - Feijão verde cozido - 110g - **ou** - Feijão tropeiro mineiro com sal - 0.5 Concha(s) rasa(s) (35g)

• Opções de substituição para Carne (músculo, maminha, contrafilé, coxão mole, filé mignon, lagarto, patinho) cozida/grelhada/assada com sal:



Peito de frango sem pele cozido - 1.2 Filé(s) médio(s) (120g) - **ou** - Atum em óleo - 7.2 colheres de sopa cheias (108g) - **ou** - Coração de frango grelhado - 15.6 unidades (93.6g) - **ou** - Coxa de frango sem pele assada - 1.4 Unidade(s) média(s) (93.6g) - **ou** - Filé de merluza assado - 1.6 Filé(s) pequeno(s) (156g) - **ou** - Fígado grelhado - 0.8 Filé(s) médio(s) (85.8g) - **ou** - Frango desfiado - 4.8 colheres de sopa cheias (120g) - **ou** - Lombo de porco assado - 2 fatia pequena (91.8g) - **ou** - Ovo de galinha cozido - 3 Unidade(s) média(s) (150g) - **ou** - Pernil de porco grelhado/assado com sal - 1.5 bife pequeno (75g) - **ou** - Salmão sem pele grelhado - 0.6 filé pequeno (79.2g) - **ou** - Sobrecoxa de frango sem pele assada - 1.2 Unidade(s) média(s) (78g) - **ou** - Tilápia cozida - 3.1 Filé(s) médio(s) (171.6g) - **ou** - Bisteca de porco grelhada - 1.2 bife pequeno (60g) - **ou** - Proteína texturizada de soja hidratada refogada com óleo e sal - 3.3 Colher sopa cheia (99g)

Observações:

OBS: você pode consumir mais do que 175g de vegetais, mas o ideal é que não consuma menos do que 150g. Os vegetais ajudam na saciedade, busque caprichar na variedade - quanto mais cores, mais nutrientes!

Experimente outros vegetais, mesmo sem gostar.

Lanche da tarde - Opção 1

Uva	10 Unidade(s) média(s) (80g)
iogurte Grego Zero Gorduras Tradicional (Vigor)	1 Unidade(s) (100g)
Whey protein concentrado ou isolado	1 Medidor(es) (30g)

• Opções de substituição para Uva:

Morango - 12 Unidade(s) média(s) (144g) - **ou** - Abacaxi - 90g - **ou** - Mamão - 110g - **ou** - Kiwi - 1 Unidade(s) (75g) - **ou** - Maçã Argentina - 0.5 Unidade(s) média(s) (65g) - **ou** - Banana - 0.5 Unidade média (40g) - **ou** - Melancia - 1.5 Fatia(s) pequena(s) (150g) - **ou** - Manga - 70g - **ou** - Goiaba - 0.5 Unidade(s) média(s) (85g) - **ou** - Melão - 0.6 Fatia grande (180g) - **ou** - Ameixa - 1 Unidade(s) grande(s) (60g) - **ou** - Pitaia branca - 100g

• Opções de substituição para iogurte Grego Zero Gorduras Tradicional (Vigor):

iogurte Grego Zero Gordura - 100g - **ou** - iogurte Corpus Líquido Amora e Maracujá Triplo Zero (Danone) - 0.5 Copo(s) (100ml)



Lanche da tarde - Opção 2

Morango	12 Unidade(s) média(s) (144g)
Frango desfiado	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (40g)
Requeijão light (Danúbio)	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g)
Pão de forma integral	1 Fatia(s) (25g)
Cenoura crua	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (ralada) (34g)

• Opções de substituição para Morango:

Uva - 10 Unidade(s) média(s) (80g) - **ou** - Abacaxi - 90g - **ou** - Mamão - 110g - **ou** - Kiwi - 1 Unidade(s) (75g) - **ou** - Maçã Argentina - 0.5 Unidade(s) média(s) (65g) - **ou** - Banana - 0.5 Unidade média (40g) - **ou** - Melancia - 1.5 Fatia(s) pequena(s) (150g) - **ou** - Manga - 70g - **ou** - Goiaba - 0.5 Unidade(s) média(s) (85g) - **ou** - Melão - 0.6 Fatia grande (180g) - **ou** - Ameixa - 1 Unidade(s) grande(s) (60g) - **ou** - Pitaia branca - 100g

• Opções de substituição para Frango desfiado:

Atum sólido ao natural (em água) - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (60g)

• Opções de substituição para Requeijão light (Danúbio):

Queijo cottage (1% de gordura) - 3 Colher(es) de sopa (75g)

Observações:

Fazer um patê com frango, requeijão light e cenoura ralada.

Pode usar cottage ou atum light. Confira as substituições.



Jantar - Opção 1

Abóbora cabotian cozida	100g
Peito de frango sem pele cozido	1.2 Filé(s) médio(s) (120g)
Salada de legumes cozidos no vapor com sal	3 Colher(es) de servir cheia(s) (165g)
Salada de alface, tomate, cenoura e cebola	2 Porção(ões) média(s) (140g)

• Opções de substituição para Abóbora cabotian cozida:

Batata baroa (mandioquinha, batata salsa, cenoura amarela) cozida - 1.4 Colher(es) de arroz cheia(s) (picada) (73.3g) - **ou** - Batata doce (batata abóbora, batata jerimum, batata cenoura) cozida - 1.4 Fatia(s) pequena(s) (55g) - **ou** - Batata inglesa cozida - 2.5 Colher(es) servir rasa(s) (100g) - **ou** - Cará cozido - 2.5 Colher(es) de sopa cheia(s) (67.5g) - **ou** - Farinha de mandioca crua - 15g - **ou** - Macarrão cozido - 40g - **ou** - Mandioca (aipim, macaxeira, maniva) cozida - 0.8 Peçaço(s) pequeno(s) (41.6g) - **ou** - Milho verde cozido - 1.5 Colher(es) de sopa cheia(s) (37.5g) - **ou** - Quinoa cozida - 2.4 Colher(es) de sopa cheia(s) (45g) - **ou** - Arroz integral cozido - 2.5 Colher(es) de sopa cheia(s) (50g) - **ou** - Arroz branco cozido - 1.5 Colher(es) de sopa cheia(s) (37.5g)

• Opções de substituição para Peito de frango sem pele cozido:

Carne (músculo, maminha, contrafilé, coxão mole, filé mignon, lagarto, patinho) cozida/grelhada/assada com sal - 1 Bife(s) pequeno(s) (90g) - **ou** - Atum em óleo - 7.2 colheres de sopa cheias (108g) - **ou** - Coração de frango grelhado - 15.6 unidades (93.6g) - **ou** - Coxa de frango sem pele assada - 1.4 Unidade(s) média(s) (93.6g) - **ou** - Filé de merluza assado - 1.6 Filé(s) pequeno(s) (156g) - **ou** - Fígado grelhado - 0.8 Filé(s) médio(s) (85.8g) - **ou** - Frango desfiado - 4.8 colheres de sopa cheias (120g) - **ou** - Lombo de porco assado - 2 fatia pequena (91.8g) - **ou** - Ovo de galinha cozido - 3 Unidade(s) média(s) (150g) - **ou** - Pernil de porco grelhado/assado com sal - 1.5 bife pequeno (75g) - **ou** - Salmão sem pele grelhado - 0.6 filé pequeno (79.2g) - **ou** - Sobrecoxa de frango sem pele assada - 1.2 Unidade(s) média(s) (78g) - **ou** - Tilápia cozida - 3.1 Filé(s) médio(s) (171.6g) - **ou** - Bisteca de porco grelhada - 1.2 bife pequeno (60g) - **ou** - Proteína texturizada de soja hidratada refogada com óleo e sal - 3.3 Colher sopa cheia (99g)



Jantar - Opção 2

Pão tipo tortilha 35% integral (Rap10)	1 Unidade(s) (40g)
Carne (maminha, músculo, contrafilé, coxão mole, filé mignon, lagarto, patinho) cozida/grelhada/assada com sal	8 Cubos (80g)
Salada de alface, tomate e cebola	1 Porção(ões) média(s) (70g)
Cream cheese light	15g

• **Opções de substituição para Pão tipo tortilha 35% integral (Rap10):**

Crepe/Tortilha de aveia - 2 Porção (90g) - **ou** - Egglife Original Egg White Wraps - 3 Wrap(s) (85.5g) - **ou** - Cuscuz de milho cozido com sal - 90g

• **Opções de substituição para Carne (maminha, músculo, contrafilé, coxão mole, filé mignon, lagarto, patinho) cozida/grelhada/assada com sal:**

Frango desfiado - 5.5 Colher(es) de sopa cheia(s) (110g) - **ou** - Queijo minas frescal - 3.5 Fatia(s) pequena(s) (70g) - **ou** - Atum sólido ao natural (CPC) - 7.8 Colher(es) de sopa cheia(s) (156g) - **ou** - Queijo muçarela/mussarela - 2.6 Fatia(s) média(s) (52g) - **ou** - Ovo de galinha mexido com pouca gordura - 2 Unidade(s) média(s) (100g) - **ou** - Queijo cottage (1% de gordura) - 9 Colher(es) de sopa (225g) - **ou** - Yorgus Natural zero lactose - 300g



Jantar - Opção 3

Banana	1 Unidade média (80g)
Aveia em flocos finos	25g
Whey protein concentrado / isolado	1 Medidor(es) (30g)
Canela em pó	1 Colher(es) café cheia(s) (4g)
Água	1 Copo(s) médio(s) (200ml)

• Opções de substituição para Banana:

Morango - 24 Unidade(s) média(s) (288g) - **ou** - Abacaxi - 2.4 Fatia(s) Média(s) (180g) - **ou** - Mamão - 1.2 Fatia(s) média(s) (204g) - **ou** - Kiwi - 1.8 Unidade(s) média(s) (150g) - **ou** - Maçã Argentina - 1 Unidade(s) média(s) (130g) - **ou** - Uva - 20 Unidade(s) média(s) (160g) - **ou** - Melancia - 3 Fatia(s) pequena(s) (300g) - **ou** - Manga - 1 Xícara(s) de chá, fatiado (132g) - **ou** - Goiaba - 1 Unidade(s) média(s) (170g) - **ou** - Melão - 1.2 Fatia grande (360g) - **ou** - Ameixa - 3.4 Unidade(s) grande(s) (176.8g) - **ou** - Pitaia branca - 0.6 Unidade(s) grande(s) (204g)

Observações:

Fazer um mingau de aveia com os ingredientes acima.
Use whey para complementar as proteínas.

Outra opção é fazer uma vitamina, batendo tudo no liquidificador.



Orientação nutricional

Metas:

- No mínimo 3 litros de água por dia.
 - Intervalo de pelo menos 12h entre o jantar e o desjejum.
 - Não deixe de suplementar com Whey Protein, nas opções de refeição previstas.
 - Planeje suas refeições com antecedência.
 - Confira sempre as opções de substituição.
 - Evite usar gorduras para cozinhar, use o mínimo possível.
 - Se você tem intolerância a lactose, opte por produtos zero lactose.
 - Busque não ficar mais do que 4h sem se alimentar durante o dia. Ex: Almoço 12h, Lanche da tarde 16h, Jantar 19h.
-



Relatório de nutrientes

Cardápio Completo

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Desjejum	3.3g	3.7g	18.9g	117 Kcal
Café da manhã	16.1g	7.5g	22.7g	215 Kcal
Lanche da manhã	0.9g	0.3g	21.9g	95 Kcal
Almoço	42.2g	9.3g	38.1g	369 Kcal
Lanche da tarde - Opção 1	31.4g	0.2g	20.7g	208 Kcal
Lanche da tarde - Opção 2	20.7g	6.8g	25.1g	236 Kcal
Jantar - Opção 1	44.2g	5.2g	28.5g	316 Kcal
Jantar - Opção 2	31.7g	12.3g	20.7g	318 Kcal
Jantar - Opção 3	29.1g	2.4g	45.2g	305 Kcal
Total das refeições	138.2g	26.3g	150.8g	1319 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
8.1g	6.5g	8.1g	0.5g	403.5mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
42.8g	433.6mg	305.9mg	1128.5mg	9.9mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
890.9mg	4103.0mg	2.4mg	10.0mg	32.0mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
3029.1mcg	1558.1mcg	517.2mcg	2.6mcg	0.8mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.8mg	0.4mg	17.0mg	406.0mg	1.1mcg
Vitamina E	Álcool			
17.9mg	0.0g			



Crepe/Tortilha de aveia

Receita culinária

Rendimento: 4 porção(ões).

Ingredientes:

Ovo de galinha - 1 Unidade(s) média(s) (50g)
Aveia - 2 Colher sopa cheia (30g)
Leite de vaca desnatado UHT - 100 mililitro(s) (100ml)

Forma de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, até ficar uma massa líquida e homogênea. Divida a massa em 4 partes, para render 4 crepes. Em uma frigideira untada e aquecida, coloque uma parte da massa, tampe e deixe cozinhar, e depois virei para dourar do outro lado. Recheie como preferir.

Rende 4 porções.



Suco roxo

Receita culinária

Rendimento: 1 porção(ões).

Ingredientes:

Beterraba - 1 Rodela média (15g)
Morango OU Mirtilo OU Framboesa - 75g
Limão cravo - 1 Unidade(s) média(s) (40g)
Semente de linhaça OU Chia- 1 Colher sobremesa cheia (10g)
Água de coco OU Água - 0.5 Xícara chá (100ml)

Forma de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Beber sem coar.

OBS: O gosto da beterraba fica imperceptível, mas se você não gosta de beterraba e não quer testar, pode substituí-la por 12g de mirtilos ou 15g de uva.



Suco verde

Receita culinária

Rendimento: 1 porção(ões).

Ingredientes:

Couve OU Espinafre OU Agrião - 1 Folha/Punhado (20g)
Água OU Água de coco - 0.5 Copo médio (100ml)
Semente de linhaça dourada OU Semente de chia - 1 Colher(es) de sobremesa rasa(s) (10g)
Laranja (0.5 unidade - 90g) OU Maçã (0.5 unidade - 50g) OU Pera (0.5 unidade - 55g) OU Melão (1 fatia média 130g) OU Abacaxi (1 rodela - 65g)
Gengibre - 1 Fatia fina (2g) (OPCIONAL)

Forma de preparo:

Bater os ingredientes no liquidificador e tomar em seguida. Não coar.

Para facilitar: Você pode fazer uma "trouxinha" com a folha, a fruta e o gengibre, e deixar congelado. No dia que for utilizar, é só tirar do congelador e bater diretamente com os demais ingredientes.

