



**PLANO
ALIMENTAR
GRATUITO!**

Deseja perder peso em menos tempo?



Vamos agendar uma
consulta e criar um plano
personalizado para você!
Clique no botão abaixo.



[AGENDE SUA CONSULTA](#)

@nutrimaydias_



PLANO ALIMENTAR GRATUITO

Planejamento alimentar

07:30 - Café-da-manhã

Ovo de galinha mexido	1 Unidade(s) média(s) (50g)
Queijo muçarela	1 Fatia(s) média(s) (20g)
Café coado (intenso)	1 Xícara chá (200ml)
Banana	1 Unidade(s) grande(s) (55g)
Pão de forma	1 Fatia(s) (25g)

• **Opções de substituição para Ovo de galinha mexido:**

Ovo de galinha cozido - 1 Unidade(s) média(s) (50g) - **ou** - Atum em pedaços ao natural light (Coqueiro) - 3 Colher(es) de sopa (60g)

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

Queijo minas frescal - 1 Fatia(s) grande(s) (40g) - **ou** - Queijo prato - 2 Fatia(s) média(s) (30g) - **ou** - Requeijão - 1 Colher sopa cheia (30g)

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

Pão de forma integral - 1 Fatia(s) (25g) - **ou** - Pão francês (Pão de sal, pão carequinha) - 0.5 Unidade(s) (25g) - **ou** - Goma de tapioca - 2 Colher(es) de sopa rasa(s) (30g)



12:00 - Almoço

Peito de frango grelhado2 Filé(s) médio(s) (200g)	
Arroz branco cozido3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g)	
Feijão carioca cozido1 Concha rasa (80g)	
Tomate8 Fatia(s) média(s) (120g)	
Pepino6 Fatia(s) pequena(s) (18g)	
Alface crespa6 Folha(s) média(s) (60g)	
	Cenoura cozida4 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (100g)
	Beterraba cozida4 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (80g)
	Abobrinha italiana (abobrinha, abobrinha verde) cozida sem sal4 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (120g)

- **Opções de substituição para Peito de frango grelhado:**

Filé de frango grelhado - 2 Bife(s) pequeno(s) (100g) - **ou** - Patinho grelhado - 1 Filé(s) pequeno(s) (95g)

- **Opções de substituição para Arroz branco cozido:**

Batata doce cozida - 3 Fatia(s) pequena(s) (120g) - **ou** - Batata inglesa cozida - 6 Colher(es) sopa cheia(s) (180g) - **ou** - Mandioca (aipim, macaxeira, maniva) cozida - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (90g) - **ou** - Macarrão cozido - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g)

- **Opções de substituição para Feijão carioca cozido:**

Grão de bico cozido - 1 Colher servir cheia (55g)

- **Opções de substituição para Tomate:**

Tomate cereja - 8 Unidade(s) (80g)



15:00 - Lanche

logurte natural desnatado	1 Unidade(s) (100g)
Aveia em flocos	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (15g)
Uva	À vontade

- **Opções de substituição para logurte natural desnatado:**

Leite de vaca desnatado UHT - 1 Copo americano pequeno (165ml)

- **Opções de substituição para Aveia em flocos:**

Semente de chia - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (15g)

- **Opções de substituição para Uva:**

Banana - 1 Unidade(s) média(s) (40g) - **ou** - Maçã Argentina - 1 Unidade(s) média(s) (130g) - **ou** - Pera - 1 Unidade(s) média(s) (110g) - **ou** - Mamão - 1 Fatia(s) média(s) (170g) - **ou** - Melancia - À vontade - **ou** - Morango - À vontade



21:00 - Jantar

Peito de frango grelhado	2 Filé(s) médio(s) (200g)	
Arroz branco cozido	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g)	
Feijão carioca cozido	1 Concha rasa (80g)	
Tomate	8 Fatia(s) média(s) (120g)	
Pepino	6 Fatia(s) pequena(s) (18g)	
Alface crespa	6 Folha(s) média(s) (60g)	
	Cenoura cozida	4 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (100g)
	Beterraba cozida	4 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (80g)
	Abobrinha italiana (abobrinha, abobrinha verde) cozida sem sal	4 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (120g)

- **Opções de substituição para Peito de frango grelhado:**

Filé de frango grelhado - 2 Bife(s) pequeno(s) (100g) - **ou** - Patinho grelhado - 1 Filé(s) pequeno(s) (95g)

- **Opções de substituição para Arroz branco cozido:**

Batata doce cozida - 3 Fatia(s) pequena(s) (120g) - **ou** - Batata inglesa cozida - 6 Colher(es) sopa cheia(s) (180g) - **ou** - Mandioca (aipim, macaxeira, maniva) cozida - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (90g) - **ou** - Macarrão cozido - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g)

- **Opções de substituição para Feijão carioca cozido:**

Grão de bico cozido - 1 Colher servir cheia (55g)

- **Opções de substituição para Tomate:**

Tomate cereja - 8 Unidade(s) (80g)



22:00 - Ceia

Melão À vontade	
-----------------	--

• **Opções de substituição para Melão:**

Melancia - À vontade - **ou** - Abacaxi - 2 Fatia(s) Média(s) (150g) - **ou** - Maçã Argentina - 1 Unidade(s) média(s) (130g) - **ou** - Mamão - 1 Fatia(s) média(s) (170g) - **ou** - Laranja - 1 Unidade(s) média(s) (180g)



Mayne Dias
Nutricionista CRN/1 n° 23309P
(64) 9 9961-0872

Lista de compras

Emagrecimento

Abacaxi	Abobrinha italiana	Alface crespa
Arroz branco	Aveia em flocos	Azeite de oliva extravirgem
Banana	Batata doce	Batata inglesa
Beterraba	Café	Canela em pó
Castanha de caju	Castanha do Brasil	Cenoura
Feijão carioca	Filé de frango	Grão de bico
iogurte natural desnatado	Laranja	Leite de vaca desnatado UHT
Macadâmia	Macarrão	Mamão
Mandioca	Maçã Argentina	Melancia
Melão	Morango	Ovo de galinha
Patinho	Peito de frango sem pele	Pepino
Pera	Queijo minas frescal	Queijo muçarela
Queijo prato	Requeijão	Semente de chia
Tomate	Tomate cereja	Uva