

CONDUTA NUTRICIONAL

CAFÉ DA MANHÃ: (07:00HRS):

Leite desnatado OU iogurte 0% gordura (Qualquer marca) – 1 copo 200ml OU 1 pote

Pão integral – 2 fatias

Requeijão light – 2 colheres de sopa OU Queijo cottage light OU Coalho light OU Presunto de peru light – 2 fatias

Mamão – 1 fatia pq OU Melão – 1 fatia pq OU Ameixa fresca – 1 unidade pq OU Banana – 1 unidade OU Suco de frutas com adoçante – 1 copo 200ml

BCAA – 2 unidades

LANCHE: (10:00HRS):

Lean Body OU Myoplex – meio pacote em 250ml de água OU

Barrinha de cereais + Banana – 1 unidade gd OU

Barrinha supreme – 1 unidade

ALMOÇO: (12:30HRS):

ESCOLHE UMA OPÇÃO DE SALADA

Salada crua: [Alface, Cenoura, Acelga, Rúcula, Pepino e Tomate] – á vontade + Azeite extra virgem – 1 colher de chá

Salada crua: [Alface Lisa e Alface Roxa, 1 Fatia de queijo ricota light ralado OU Queijo mussarela light em pedaços + Cenoura ralada e Tomate] - 1 prato + Palmito picadinho - 1 unidade + Azeite extra virgem – 1 colher de chá cheia

Feijão sem gordura – 2 conchas md

Arroz integral temperado com Cebola, Alho, Milho verde – 5 colheres de sopa rasa OU Espaguete integral – 3 pegadores pq

Filé de frango grelhado temperado com Alho, Cebola e uma Pitada de Sal OU Fondor OU Ervas finas – 1 porção md 150g OU Filé de peixe grelhado: [Salmão/Tilápia/Pescada/Atum temperado com cebola, Alho, Limão] – 1 porção md 150g OU Carne magra: [Coxão mole/Patinho/Alcatra/Filé] grelhado OU Cozida com legumes e verduras sem óleo – 1 porção gd 200g

Abacaxi - 2 fatias OU Mamão – 1 fatia pq OU Melão – 1 fatia md OU Morango – 4 unidades OU suco de frutas com adoçante – 200ml

OU

Barra de Proteína – 1 unidade

LANCHE: (15:00HRS):

Lean Body OU Myoplex – meio pacote em 250ml de água OU

Barrinha de cereais + Banana – 1 unidade gd OU

Banana – 1 unidade gd + Polenguinho – 1 unidade + Cookies diet – 5 unidades OU

Barrinha supreme – 1 unidade

JANTAR: (18:00HRS):

Inhame OU Macaxeira OU Batata doce – 200g

Filé de frango grelhado temperado com Cebola e Alho - 1 porção md (160g) OU Carne magra: [Coxão mole/Patinho/Alcatra/Filé] grelhado OU Cozida com legumes e verduras sem óleo – 1 porção md 160g OU Filé de peixe grelhado: Tilápia/Salmão/Linguado/Pescada/Cavala/Atum – 1 porção md 160g]

Pão integral – 1 fatia

Requeijão light – 2 colheres de sopa OU Queijo cottage light OU Coalho light OU Presunto de peru light – 2 fatias

Abacaxí - 2 fatias OU Mamão – 1 fatia pq OU Melão – 1 fatia md OU Morango – 4 unidades OU suco de frutas com adoçante – 200ml

CEIA: (20:00HRS):

Leite desnatado – 1 copo 200ml OU 2 colheres de sopa iogurte de frutas 0% gordura – 1 pote OU 250ml

Ameixa fresca OU Maçã – 1 unidade OU Pêra – 1 unidade

BCAA – 3 unidades

OBS.: 1- NÃO EXCLUIR NENHUMA REFEIÇÃO E RESPEITAR TODOS OS HORÁRIOS

OBS.: 2- TODOS OS ALIMENTOS TEM QUE SER CONSUMIDOS NA QUANTIDADE EXATA

OBS.: 3- DORMIR BEM

OBS.: 4- INGERIR 1 GEL DE CARBOIDRATOS OU GATORADY ENTRE CAFÉ DA MANHA E ALMOÇO E ENTRE O LANCHE DA TARDE E JANTAR

OBS.: 5- DURANTE TODO O DIA BEBER BASTANTE ÁGUA