



LEONARDO FERASOLI
NUTRICIONISTA

PLANO ALIMENTAR

CAFÉ DA MANHÃ

2 unidades de pão de forma integral
2 Ovos (cozidos ou grelhados)
Requeijão cremoso (preferência para light)
½ Xícara de leite desnatado
½ Xícara de café preto

+ 1 Unidade de Yakut

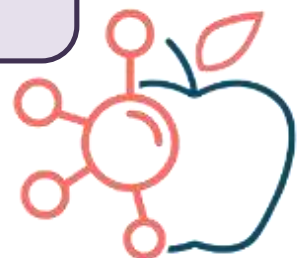
LANCHE DA MANHÃ

1 Potinho de iogurte grego zero
2 Unidade de banana nanica



Dica

Varie as frutas de acordo com o seu gosto, mas é importante encaixarmos elas no seu dia a dia (de preferência com casca e bagaço)





LEONARDO FERASOLI
NUTRICIONISTA

ALMOÇO

5 colheres de sopa de arroz

4 colheres de sopa de feijão (ou grão de bico, ervilha, lentilha)

150g de carne magra (patinho, peito de frango ou peixe)

Salada e legumes à vontade

chocolate (preferência pelo meio amargo)



Dica

Lucas, ajustamos algumas quantidades (por enquanto) a idéia é voltar e aumentar com o tempo e conforme seu metabolismo for ficando mais acelerado!

LANCHE DA TARDE - 1

2 Medidores de Whey

2 Colheres de sopa de aveia

1 Unidade de maçã

LANCHE DA TARDE - 2

Magic toast

Ricota fresca temperada ou patê (frango ou atum)

2 Fatias de peito de peru





LEONARDO FERASOLI
NUTRICIONISTA

JANTAR

1 Unidades de pão francês (ou 4 de pão de forma integral)

4 Colheres de sopa de frango desfiado

1 Colher de sopa de maionese

1 Fatia de queijo

Salada à vontade



Dica

Ajustamos a quantidade de patê. Capricha na salada!

Na próxima pagina vou deixar opções de jantares diferentes que podem ser usados alguns dias (eles podem ser congelados e esquentados no momento de comer).

CEIA

1 Unidade iogurte grego zero

2 Medidor de Whey

1 Colheres de sopa de aveia

PTN	1,81 g/kg	185,96 g (36,7%)
CHO	2 g/kg	206,37 g (40,7%)
LIP	0,50 g/kg	51,10 g (22,7%)
Kcal		2.057 kcal

