



# Plano Alimentar

Para cada refeição você terá 3 opções, escolha apenas 1 para realizar naquele dia e refeição

## Matriz Alimentar

Do 8º dia ao dia 14º dia do desafio.

	OPÇÃO PRINCIPAL	SUBSTITUIÇÃO 1	SUBSTITUIÇÃO 2
CAFÉ DA MANHÃ	<p>1 xícara pequena de Café [ sem açúcar ou adoçado com xilitol] ou 1 xícara de chá de Pingado [sem açúcar ou adoçado com xilitol];</p> <p>1 fatia de Pão [sem glúten] com 2 fatias finas de Queijo Minas Frescal;</p>	<p>1 xícara pequena de Café [ sem açúcar ou adoçado com xilitol] ou 1 xícara de chá de Pingado [sem açúcar ou adoçado com xilitol];</p> <p>4 colheres de sopa de Goma de Tapioca + 1 colher de sobremesa rasa de Chia ou linhaça com 2 fatias finas de Queijo Minas Frescal e Tomate Cereja e Ervas Finas;</p>	<p>1 xícara pequena de Café [ sem açúcar ou adoçado com xilitol] ou 1 xícara de chá de Pingado [sem açúcar ou adoçado com xilitol];</p> <p>3 colheres de sopa de Cuscuz cozido com Ovos mexidos e tomate cereja;</p>

	OPÇÃO PRINCIPAL	SUBSTITUIÇÃO 1	SUBSTITUIÇÃO 2
<b>LANCHES INTERMEDIÁRIOS</b>  [ ENTRE O CAFÉ DA MANHÃ E O ALMOÇO   ENTRE O ALMOÇO E O JANTAR]	200ml de Chá Verde ou Hibisco ( de preferência não adoçar);  3 unidades de Castanha [ de sua preferência] + 1 fruta;	200ml de Suchá;  1 colher de sopa de Amendoim tostado, sem sal ou 4 unid. de Castanha [ de sua preferência]	200ml de Chá Verde ou Hibisco ( de preferência não adoçar) ou Suchá;  3 unid. biscoitos de Arroz com Guacamaole;

<b>SUPLEMENTAÇÃO</b>	Spirulina (em cápsula ou comprimidos) 400mg  <b>Posologia:</b>  Ingerir 2 cápsula ou comp. após o café da manhã.  <b><u>CONTRA INDICAÇÃO:</u></b> Para aqueles que possuem alergia à L - fenilalanina.
----------------------	---

	OPÇÃO PRINCIPAL	SUBSTITUIÇÃO 1	SUBSTITUIÇÃO 2
<b>PÓS TREINO</b>	Pode ser a refeição do “ CAFÉ DA MANHÃ”, caso você treine em um dos primeiros horários do dia.	Pode ser a refeição do “ JANTAR”, caso você treine em um dos últimos horários do dia	1 unid. Fruta com 4 colheres de sopa de logurte Natural + 1 scoop de Whey ou 1 colher de sopa rasa de Leite em Pó;



# ALMOÇO | JANTAR



# PRATO SAUDÁVEL

(raso)

25%

PROTEÍNA  
ANIMAL

PROTEÍNA  
VEGETAL



25%

CEREAIS, RAÍZES  
E TUBÉRCULOS

LEGUMES  
E  
VERDURAS

50%



## 1º: LEGUMES E VERDURAS (50% do prato): função reguladora.

Idealmente, metade do nosso prato deveria ser composto de legumes e verduras, preferencialmente uma mistura de vegetais cozidos e crus. Essa necessidade se deve a importante função de regulação do organismo que estes fornecem através de micronutrientes como de compostos bioativos que exercem funções antioxidantes, em contrapartida que geram saciedade porém com poucas calorias.

**Fontes:** abóbora , abobrinha, berinjela, beterraba, cebola, cenoura, chuchu, jiló, maxixe, pepino, pimentão, quiabo, tomate acelga, agrião, alface, almeirão, brócolis, chicória, couve, espinafre, repolho...

Nutrientes principais: **vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes.**

## **2º CEREAIS, RAÍZES E TUBÉRCULOS (25% do prato): função energética.**

Há quem diga que os carboidratos são desnecessários, todavia, bioquimicamente eles são prioridade para o fornecimento de energia ao organismo. Seus malefícios estão relacionados ao excesso e má qualidade de alguns alimentos. Por isso devemos procurar sempre que possível por fontes naturais e versões integrais, pois promovem o fornecimento de energia gradual evitando excessos e picos de glicemia, que estão associados ao desenvolvimento de Doenças crônicas e obesidade.

**\*Fonte - Cereais:** arroz, milho, aveia, centeio, trigo (incluindo grãos, farinha, macarrão e pães).

**\*Fonte - Raízes e tubérculos:** aipim, batatas, mandioquinha, cará, inhame...

Nutrientes principais: **carboidratos, fibras, vitaminas (principalmente do complexo B) e minerais.**

## **3º FONTES DE PROTEÍNA (25% do prato): função estrutural.**

As proteínas são muito importante para o funcionamento do organismo, pois elas fornecem aminoácidos essenciais (que o nosso organismo não produz) para produção das mais diversas estruturas e enzimas que estão em todo o nosso organismo. Podemos conseguir tanto fontes de origem animal, como vegetal:

**Proteína animal:** alta biodisponibilidade de aminoácidos essenciais ao organismo. Entretanto alguns tipos podem ter muita gordura maléfica para o organismo (como carnes vermelhas), sendo sempre indicado preferir por cortes mais magros. Também é importante estar associado a um grande consumo de fibras alimentares e ingestão de água.

**Fonte:** carnes de gado, porco, cabrito, cordeiro (as chamadas carnes vermelhas), carnes de aves, pescados, ovos de galinha e de outras aves.

Nutrientes principais: **proteína, ferro, zinco e b12.**

**Proteína vegetal:** possuem uma baixa biodisponibilidade no organismo e pobre em alguns aminoácidos essenciais, mesmo assim aumentam a oferta de muitos aminoácidos ao organismo, são representadas pelas leguminosas. Sua grande quantidade de fibras contribui para seu alto poder de saciedade, logo conseguimos evitar comer mais que o necessário.

**Fontes:** feijões, ervilhas, lentilhas e grão-de-bico.

Nutrientes principais: **proteína, fibras, vitaminas do complexo B, ferro, zinco e cálcio.**



# RECEITAS

## SUCHÁ DE CHÁ VERDE COM ABACAXI

- 150ml de Chá Verde [pronto];
- 1 fatia de Abacaxi;
- 1 colher de café rasa de gengibre em pó;

## GUACAMOLE

- Abacate [ 1 unid. média];
- 1 cebola pequena;
- Coentro [ a seu gosto]
- Suco de 1 limão grande;
- Sal
- 1 tomate grande [sem sementes];
- 2 dentes de alho bem socados;
- 1 pimenta [ a seu gosto]
- Azeite Extra Virgem.