

Plano Alimentar EXEMPLO - 1300kcal

Planejamento alimentar

Café da manhã

Ovo	2 Unidade(s) média(s) (100g)
Pão de Forma 100% Natural (Nutrella)	1 Fatia(s) (25g)
Iogurte desnatado natural	1 Unidade(s) (160ml)
Whey protein concentrado	20g
Mamão	0.5 Unidade(s) média(s) (155g)

- **Opções de substituição para Ovo:**

Queijo - 2 Fatia(s) média(s) (40g)

- **Opções de substituição para Pão de Forma 100% Natural (Nutrella):**

Pão de forma - 1 Fatia(s) (25g) - ou - Goma de tapioca - 1.5 Colher(es) de sopa rasa(s) (22.5g) - ou - Pão sírio - 0.4 Unidade(s) (24g) - ou - Torrada integral - 1.7 Unidade(s) (17g) - ou - Farelo de aveia - 2 Colher(es) de sopa (20g) - ou - Aveia em flocos - 1.2 Colher(es) de sopa cheia(s) (18g) - ou - Farinha de aveia - 1 Colher sopa cheia (18g) - ou - Granola - 1.4 Colher(es) de sobremesa (14g) - ou - Pão francês (Pão de sal, pão carequinha) - 0.5 Unidade(s) (25g) - ou - Pão de Hambúrguer (Plusvita) - 0.5 Unidade(s) (25g) - ou - Milho para pipoca de microondas natural - 3 Colher sopa cheia (15g) - ou - Cuscuz de milho cozido com sal - 0.7 Pedaço(s) pequeno(s) (59.5g) - ou - Cuscuz marroquino cozido - 2 Colher sopa cheia (60g) - ou - Cereal matinal - 3.5 Colher sopa cheia (17.5g) - ou - Pão de queijo assado - 2 Unidade(s) pequena(s) (20g) - ou - Biscoito de arroz - 7 Unidade(s) (17.5g)

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

Leite desnatado UHT - 250ml - ou - Leite de vaca desnatado em pó - 25g

- **Opções de substituição para Whey protein concentrado:**

Whey protein isolado - 1 Medidor(es) (30g) - ou - Proteína isolada do arroz - 3.5 Colher(es) de sopa (35g) - ou - Whey protein hidrolisado - 1 Medidor(es) (30g) - ou - Whey protein 3W - 3 Colher(es) de sopa (30g) - ou - Albumina - 5 Colher(es) de sopa rasa(s) (35g) - ou - Proteína da carne em pó - 3 Colher(es) de sopa (30g) - ou - Proteína isolada da ervilha - 3 Colher(es) de sopa (30g) - ou - Proteína isolada do arroz e ervilha - 3.5 Colher(es) de sopa (35g) - ou - Proteína do Colágeno Neutro (True Source) - 1.2 Dosador(es) cheio(s) (31.2g)

- **Opções de substituição para Mamão:**

Banana - 1.6 Unidade(s) média(s) (64g) - ou - Abacaxi - 2 Fatia(s) média(s) (150g) - ou - Acerola (Cereja-das-antilhas) - 20 Unidade(s) (240g) - ou - Ameixa - 4 Unidade(s) pequena(s) (136g) - ou - Amora preta - 50 Unidade(s) (200g) - ou - Caju - 1.2 Unidade(s) média(s) (168g) - ou - Caqui - 1 Unidade(s) média(s) (110g) - ou - Cereja - 15 Unidade(s) (105g) - ou - Ciriguela - 5 Unidade(s) (100g) - ou - Damasco seco - 4 Unidade(s) (28g) - ou - Figo - 3 Unidade(s) média(s) (165g) - ou - Framboesa - 10 Colher(es) de sopa cheia(s) (150g) - ou - Goiaba - 1 Unidade(s) média(s) (130g) - ou - Jabuticaba - 25 Unidade(s) (125g) - ou - Kiwi - 1.5 Unidade(s)

média(s) (114g) - **ou** - Graviola - 0.5 Unidade(s) (113.5g) - **ou** - Jaca - 6 Bago(s) (72g) - **ou** - Laranja - 0.9 Unidade(s) média(s) (162g) - **ou** - Maçã - 0.9 Unidade(s) média(s) (117g) - **ou** - Manga - 1.8 Unidade(s) pequena(s) (108g) - **ou** - Maracujá amarelo - 2.2 Unidade(s) média(s) (99g) - **ou** - Melancia - 2.5 Fatia(s) pequena(s) (250g) - **ou** - Melão - 4 Fatia(s) pequena(s) (280g) - **ou** - Mexerica murcote - 0.9 Unidade(s) média(s) (121.5g) - **ou** - Morango - 20 Unidade(s) média(s) (240g) - **ou** - Pera - 1.2 Unidade(s) média(s) (132g) - **ou** - Pêssego - 3 Unidade(s) média(s) (180g) - **ou** - Pinhão cru - 4 Unidade(s) (24g) - **ou** - Pinha (Fruta do conde) - 1.3 Unidade(s) média(s) (78g) - **ou** - Pitanga (Pitanga-vermelha) - 20 Unidade(s) (200g) - **ou** - Romã - 8 Colher sopa cheia (120g) - **ou** - Toranja - 1.5 Unidade(s) (184.5g) - **ou** - Uva - 0.4 Cacho(s) médio(s) (140g) - **ou** - Mirtilo - 80 Unidade(s) (120g) - **ou** - Nectarina - 1 Unidade(s) média(s) (142g) - **ou** - Uva passa preta - 1.3 Colher sopa cheia (23.4g) - **ou** - Pitaia vermelha - 0.7 Unidade(s) pequena(s) (189g) - **ou** - Tâmara seca - 3 Unidade(s) (21g)

Observações:

Sugestão de receita 1: Panqueca ou bolo de banana

- Em um recipiente, adicionar a aveia, os ovos, a banana amassada e o 1/2 da quantidade recomendada de leite. Em seguida, misturar tudo e colocar na frigideira (ou microondas se quiser bolo) até ficar uma panqueca. Para o recheio, misturar 1/2 da quantidade recomendada de leite em pó com whey protein.

Sugestão de receita 2: Mingau de aveia + ovos mexidos

- Para fazer o mingau de aveia, adicione o leite (sugiro o ades de soja que é mais docinho), a banana amassada, o whey e a aveia. Misture tudo em fogo baixo até engrossar e está pronto! Consuma ovos mexidos junto com essa refeição

Sugestão de receita 3: PÃO COM OVOS MEXIDOS CREMOSOS + FRUTA

- Faça os ovos mexidos (ou do jeito que preferir) em uma panela com a quantidade recomendada de queijo ou requeijão, deixando-os cremosos. Em seguida, adicione-os no pão francês e consuma com a fruta que quiser + whey protein.

Sugestão de receita 4: OVOS MEXIDOS + IOGURTE COM GRANOLA

- Faça os ovos mexidos e use BEM pouco óleo/azeite para untar a frigideira. Consumir com iogurte desnatado, fruta, whey e granola

Sugestão de receita 5: CREPIOCA OU TAPIOCA RECHEADA.

- Em um recipiente, adicione o ovo, a goma de tapioca e sal à gosto (se não quiser crepioca, adicione apenas a tapioca e o ovo como recheio) e leve para cozinhar em uma frigideira antiaderente untada com BEM POUCO azeite. Tampe e cozinhe em fogo médio, depois recheie com queijo/creme de ricota/requeijão. Consumir com fruta + whey protein.

Almoço

Arroz branco cozido	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (50g)
Feijão carioca cozido	3 Colher servir cheia (105g)
Peito de frango sem pele grelhado	1.5 File(s) médio(s) (75g)
Legumes variados (no mínimo 150-200g)	À vontade

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

Batata baroa (mandioquinha, batata salsa, cenoura amarela) cozida - 2.3 colher de arroz rasa (81.7g) - **ou** - Batata doce (batata abóbora, batata jerimum, batata cenoura) cozida - 1.7 fatia pequena (66.7g) - **ou** - Batata inglesa cozida - 4 colheres de sopa cheias (120g) - **ou** - Batata inglesa sauté - 3.7 colheres de sopa rasas (91.7g) - **ou** - Batata inglesa assada - 1.2 Colher(es) servir cheia(s) (72g) - **ou** - Inhame (cará) cozido - 2.3 fatia pequena (70g) - **ou** - Macarrão cozido - 2 colher de arroz rasa (50g) - **ou** - Macarrão de arroz cozido - 2.3 colher de arroz rasa (58.3g) - **ou** - Macarrão integral cozido - 2 colher de arroz rasa (50g) - **ou** - Mandioca (aipim, macaxeira, maniva) cozida - 2 colher de sopa rasa (50g) - **ou** - Milho verde cozido - 2 colher de sopa cheia (48g) - **ou** - Milho verde enlatado drenado - 2.3 colher de sopa cheia (56g) - **ou** - Quinoa cozida - 2.7 colheres de sopa cheias (53.3g) - **ou** - Cuscuz de milho cozido com sal - 0.7 Pedaço(s) pequeno(s) (56.7g) - **ou** - Cuscuz marroquino cozido - 2 Colher sopa cheia (60g) - **ou** - Abóbora cabotian (japonesa) - 4.3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (156g) - **ou** - Farofa de ovos - 1.3 Colher(es) de sopa cheia(s) (20g) - **ou** - Farofa de mandioca temperada com sal - 1.1 Colher(es) de sopa cheia(s) (16g)

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

Ervilha enlatada - 2 colher de arroz cheia (76g) - **ou** - Feijão branco cozido - 1.5 colher de arroz cheia (52.5g) - **ou** - Feijão fradinho cozido - 1.7 concha pequena cheia (110.5g) - **ou** - Feijão preto cozido - 2 concha pequena cheia (130g) - **ou** - Grão de bico cozido - 1.5 colher de arroz cheia (67.5g) - **ou** - Lentilha cozida - 2.2 colher de arroz cheia (77g)

• **Opções de substituição para Peito de frango sem pele grelhado:**

Clara de ovo cozida - 6 Unidade(s) média(s) (180g) - **ou** - Atum em pedaços ao natural light (Coqueiro) - 0.8 Lata(s) (127.5g) - **ou** - Atum ralado ao natural light (Coqueiro) - 0.8 Lata(s) (127.5g) - **ou** - Camarão sem casca refogado - 3 Colher servir cheia (120g) - **ou** - Tilápia cozida - 1.9 Filé(s) médio(s) (103.1g) - **ou** - Peito de frango sem pele cozido - 1.5 Filé(s) médio(s) (75g) - **ou** - Acém moído cozido - 2.6 Colher(es) de sopa cheia(s) (65.6g) - **ou** - Coxão mole sem gordura cozido - 0.6 Filé(s) médio(s) (66g) - **ou** - Coxão duro sem gordura cozido - 0.6 Filé(s) médio(s) (66g) - **ou** - Fígado grelhado - 0.6 Filé(s) médio(s) (66g) - **ou** - Patinho grelhado - 0.6 Filé(s) médio(s) (66g) - **ou** - Proteína Texturizada de Soja (crua) - 0.9 Xícara(s) de chá (45g)

• **Opções de substituição para Legumes variados (no mínimo 150-200g):**

Acelga - À vontade - **ou** - Agrião (agrião d`água) - À vontade - **ou** - Alface roxa - À vontade - **ou** - Alho-poró - À vontade - **ou** - Aspargo cozido - À vontade - **ou** - Bertalha (espinafre tropical, espinafre indiano) refogada - À vontade - **ou** - Broto de alfafa - À vontade - **ou** - Couve (couve-manteiga, couve-de-folhas) - À vontade - **ou** - Couve manteiga refogada com sal - À vontade - **ou** - Espinafre refogado - À vontade - **ou** - Folha de espinafre cru - À vontade - **ou** - Pepino - À vontade - **ou** - Rabanete - À vontade - **ou** - Repolho - À vontade - **ou** - Repolho branco refogado - À vontade - **ou** - Repolho roxo - À vontade - **ou** - Rúcula (pinchão) - À vontade - **ou** - Salada de alface lisa, alface roxa, rúcula - À vontade - **ou** - Alho-poró - À vontade - **ou** - Berinjela cozida - À vontade - **ou** - Brócolis cozido - À vontade - **ou** - Cenoura cozida - À vontade - **ou** - Cenoura crua - À vontade - **ou** - Chuchu cozido - À vontade - **ou** - Cogumelo Shimeji cozido - À vontade - **ou** - Cogumelo Shitake cozido - À vontade - **ou** - Couve-flor cozida - À vontade - **ou** - Jiló com casca cozido - À vontade - **ou** - Palmito pupunha em conserva - À vontade - **ou** - Pepino - À vontade - **ou** - Pimentão amarelo - À vontade - **ou** - Pimentão verde - À vontade - **ou** - Pimentão vermelho - À vontade - **ou** - Quiabo cozido - À vontade - **ou** - Rabanete - À vontade - **ou** - Tomate - À vontade - **ou** - Tomate cereja - À vontade - **ou** - Vagem (feijão-vagem) cozida - À vontade

Observações:

Pode consumir essa refeição com suco/refrigerante zero calorias (máximo de 200ml/refeição).

- Adicionar QUAISQUER vegetais folhosos e/ou hortaliças da lista de substituições a vontade.
- Adicionar também molho de tomate a vontade.
- Temperos secos também podem ser adicionados a vontade
- Azeite ou outros óleos devem ser consumidos de acordo com a quantidade especificada no seu plano

Lanche

Pão de Forma 100% Natural (Nutrella)	2 Fatia(s) (50g)
Mamão	0.5 Unidade(s) média(s) (155g)
Peito de frango sem pele cozido	1 Filé(s) pequeno(s) (70g)
Requeijão Cremoso Light (Poços de Caldas)	2 Colher(es) de sobremesa (46g)

• **Opções de substituição para Pão de Forma 100% Natural (Nutrella):**

Pão de forma - 2 Fatia(s) (50g) - **ou** - Goma de tapioca - 3 Colher(es) de sopa rasa(s) (45g) - **ou** - Pão sírio - 0.8 Unidade(s) (48g) - **ou** - Torrada integral - 3.4 Unidade(s) (34g) - **ou** - Farelo de aveia - 4 Colher(es) de sopa (40g) - **ou** - Aveia em flocos - 2.4 Colher(es) de sopa cheia(s) (36g) - **ou** - Farinha de aveia - 2 Colher sopa cheia (36g) - **ou** - Granola - 2.8 Colher(es) de sobremesa (28g) - **ou** - Pão francês (Pão de sal, pão carequinha) - 1 Unidade(s) (50g) - **ou** - Pão de Hambúrguer (Plusvita) - 1 Unidade(s) (50g) - **ou** - Milho para pipoca de microondas natural - 6 Colher sopa cheia (30g) - **ou** - Cuscuz de milho cozido com sal - 1.4 Pedaço(s) pequeno(s) (119g) - **ou** - Cuscuz marroquino cozido - 4 Colher sopa cheia (120g) - **ou** - Cereal matinal - 7 Colher sopa cheia (35g) - **ou** - Pão de queijo assado - 4 Unidade(s) pequena(s) (40g) - **ou** - Biscoito de arroz - 14 Unidade(s) (35g)

• **Opções de substituição para Mamão:**

Banana - 1.6 Unidade(s) média(s) (64g) - **ou** - Abacaxi - 2 Fatia(s) média(s) (150g) - **ou** - Acerola (Cereja-das-antilhas) - 20 Unidade(s) (240g) - **ou** - Ameixa - 4 Unidade(s) pequena(s) (136g) - **ou** - Amora preta - 50 Unidade(s) (200g) - **ou** - Caju - 1.2 Unidade(s) média(s) (168g) - **ou** - Caqui - 1 Unidade(s) média(s) (110g) - **ou** - Cereja - 15 Unidade(s) (105g) - **ou** - Ciriguela - 5 Unidade(s) (100g) - **ou** - Damasco seco - 4 Unidade(s) (28g) - **ou** - Figo - 3 Unidade(s) média(s) (165g) - **ou** - Framboesa - 10 Colher(es) de sopa cheia(s) (150g) - **ou** - Goiaba - 1 Unidade(s) média(s) (130g) - **ou** - Jabuticaba - 25 Unidade(s) (125g) - **ou** - Kiwi - 1.5 Unidade(s) média(s) (114g) - **ou** - Graviola - 0.5 Unidade(s) (113.5g) - **ou** - Jaca - 6 Bago(s) (72g) - **ou** - Laranja - 0.9 Unidade(s) média(s) (162g) - **ou** - Maçã - 0.9 Unidade(s) média(s) (117g) - **ou** - Manga - 1.8 Unidade(s) pequena(s) (108g) - **ou** - Maracujá amarelo - 2.2 Unidade(s) média(s) (99g) - **ou** - Melancia - 2.5 Fatia(s) pequena(s) (250g) - **ou** - Melão - 4 Fatia(s) pequena(s) (280g) - **ou** - Mexerica murcote - 0.9 Unidade(s) média(s) (121.5g) - **ou** - Morango - 20 Unidade(s) média(s) (240g) - **ou** - Pera - 1.2 Unidade(s) média(s) (132g) - **ou** - Pêssego - 3 Unidade(s) média(s) (180g) - **ou** - Pinhão cru - 4 Unidade(s) (24g) - **ou** - Pinha (Fruta do conde) - 1.3 Unidade(s) média(s) (78g) - **ou** - Pitanga (Pitanga-vermelha) - 20 Unidade(s) (200g) - **ou** - Romã - 8 Colher sopa cheia (120g) - **ou** - Toranja - 1.5 Unidade(s) (184.5g) - **ou** - Uva - 0.4 Cacho(s) médio(s) (140g) - **ou** - Mirtilo - 80 Unidade(s) (120g) - **ou** - Nectarina - 1 Unidade(s) média(s) (142g) - **ou** - Uva passa preta - 1.3

Colher sopa cheia (23.4g) - **ou** - Pitaia vermelha - 0.7 Unidade(s) pequena(s) (189g) - **ou** - Tâmara seca - 3 Unidade(s) (21g)

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

Atum em pedaços ao natural light (Coqueiro) - 7 Colher(es) de sopa (139g) - **ou** - Atum ralado ao natural light (Coqueiro) - 7.8 Colher(es) de sopa (156g) - **ou** - Peito de frango sem pele grelhado - 0.7 Filé(s) médio(s) (69g) - **ou** - Clara de ovo cozida - 5.7 Unidade(s) média(s) (169g) - **ou** - Clara de ovo desidratada pasteurizada - 2.2 Colher(es) de sopa (30g) - **ou** - Proteína Texturizada de Soja Média Escura Jasmine - 0.9 Xícara(s) de chá (43g)

• Opções de substituição para Requeijão Cremoso Light (Poços de Caldas):

Requeijão - 1.2 Colher sopa cheia (33.2g) - **ou** - Creme de ricota - 2.2 Colher(es) de sopa (45.6g) - **ou** - Queijo cottage (1% de gordura) - 3.4 Fatia(s) (124.4g) - **ou** - Cream cheese - 1.4 Colher(es) de sopa cheia(s) (40g) - **ou** - Homus - Pasta de Grão de Bico (Vida Veg) - 1.2 Colher(es) de sopa (35.4g)

Observações:

Sugestão de receita 1: Pães com patê de atum ou frango + iogurte com frutas e whey

- Torrar os pães no forno, airfryer ou torradeira e misturar METADE da quantidade recomendada de requeijão light com a quantidade de atum ou frango. Para o iogurte: misturar METADE da quantidade recomendada de iogurte com a quantidade de fruta recomendada e whey.

Sugestão de receita 2: Torta de frango fit

- Adicionar em um recipiente a aveia, 1/3 da quantidade de requeijão light, 1/3 da quantidade de leite e misturar bem e separar essa massa e colocar metade no fundo do pote. Fazer o recheio: frango desfiado e 1/3 do requeijão light que restou OU 1/3 de queijo muçarela. Colocar o recheio por cima da massa. Depois tapar o pote com o resto da massa e levar ao forno ou airfryer até dourar e está pronto! Consumir essa refeição junto com uma fruta + whey protein.

Sugestão de receita 3: PÃO COM PATE DE FRANGO OU ATUM + FRUTA

- Em um recipiente, adicione o frango desfiado ou atum e a quantidade recomendada de requeijão ou creme de ricota light, com os temperos SECOS que preferir. Coloque essa mistura no pão (ou pães) de sua preferência e está pronto. Consumir com fruta + whey protein.

Jantar

Arroz branco cozido	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (50g)
Feijão carioca cozido	3 Colher servir cheia (105g)
Peito de frango sem pele grelhado	1.5 File(s) médio(s) (75g)
Legumes variados (no mínimo 150-200g)	À vontade

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

Batata baroa (mandioquinha, batata salsa, cenoura amarela) cozida - 2.3 colher de arroz rasa (81.7g) - **ou** -
Batata doce (batata abóbora, batata jerimum, batata cenoura) cozida - 1.7 fatia pequena (66.7g) - **ou** - Batata
inglesa cozida - 4 colheres de sopa cheias (120g) - **ou** - Batata inglesa sauté - 3.7 colheres de sopa rasas
(91.7g) - **ou** - Batata inglesa assada - 1.2 Colher(es) servir cheia(s) (72g) - **ou** - Inhame (cará) cozido - 2.3 fatia
pequena (70g) - **ou** - Macarrão cozido - 2 colher de arroz rasa (50g) - **ou** - Macarrão de arroz cozido - 2.3 colher
de arroz rasa (58.3g) - **ou** - Macarrão integral cozido - 2 colher de arroz rasa (50g) - **ou** - Mandioca (aipim,
macaxeira, maniva) cozida - 2 colher de sopa rasa (50g) - **ou** - Milho verde cozido - 2 colher de sopa cheia (48g)
- **ou** - Milho verde enlatado drenado - 2.3 colher de sopa cheia (56g) - **ou** - Quinoa cozida - 2.7 colheres de sopa
cheias (53.3g) - **ou** - Cuscuz de milho cozido com sal - 0.7 Pedaço(s) pequeno(s) (56.7g) - **ou** - Cuscuz
marroquino cozido - 2 Colher sopa cheia (60g) - **ou** - Abóbora cabotian (japonesa) - 4.3 Colher(es) de sopa
cheia(s) (picada) (156g) - **ou** - Farofa de ovos - 1.3 Colher(es) de sopa cheia(s) (20g) - **ou** - Farofa de mandioca
temperada com sal - 1.1 Colher(es) de sopa cheia(s) (16g)

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

Ervilha enlatada - 2 colher de arroz cheia (76g) - **ou** - Feijão branco cozido - 1.5 colher de arroz cheia (52.5g) -
ou - Feijão fradinho cozido - 1.7 concha pequena cheia (110.5g) - **ou** - Feijão preto cozido - 2 concha pequena
cheia (130g) - **ou** - Grão de bico cozido - 1.5 colher de arroz cheia (67.5g) - **ou** - Lentilha cozida - 2.2 colher de
arroz cheia (77g)

• **Opções de substituição para Peito de frango sem pele grelhado:**

Clara de ovo cozida - 6 Unidade(s) média(s) (180g) - **ou** - Atum em pedaços ao natural light (Coqueiro) - 0.8
Lata(s) (127.5g) - **ou** - Atum ralado ao natural light (Coqueiro) - 0.8 Lata(s) (127.5g) - **ou** - Camarão sem casca
refogado - 3 Colher servir cheia (120g) - **ou** - Tilápia cozida - 1.9 Filé(s) médio(s) (103.1g) - **ou** - Peito de frango
sem pele cozido - 1.5 Filé(s) médio(s) (75g) - **ou** - Acém moído cozido - 2.6 Colher(es) de sopa cheia(s) (65.6g) -
ou - Coxão mole sem gordura cozido - 0.6 Filé(s) médio(s) (66g) - **ou** - Coxão duro sem gordura cozido - 0.6
Filé(s) médio(s) (66g) - **ou** - Fígado grelhado - 0.6 Filé(s) médio(s) (66g) - **ou** - Patinho grelhado - 0.6 Filé(s)
médio(s) (66g) - **ou** - Proteína Texturizada de Soja (crua) - 0.9 Xícara(s) de chá (45g)

• **Opções de substituição para Legumes variados (no mínimo 150-200g):**

Acelga - À vontade - **ou** - Agrião (agrião d'água) - À vontade - **ou** - Alface roxa - À vontade - **ou** - Alho-poró - À
vontade - **ou** - Aspargo cozido - À vontade - **ou** - Bertalha (espinafre tropical, espinafre indiano) refogada - À
vontade - **ou** - Broto de alfafa - À vontade - **ou** - Couve (couve-manteiga, couve-de-folhas) - À vontade - **ou** -
Couve manteiga refogada com sal - À vontade - **ou** - Espinafre refogado - À vontade - **ou** - Folha de espinafre
cru - À vontade - **ou** - Pepino - À vontade - **ou** - Rabanete - À vontade - **ou** - Repolho - À vontade - **ou** - Repolho
branco refogado - À vontade - **ou** - Repolho roxo - À vontade - **ou** - Rúcula (pinchão) - À vontade - **ou** - Salada
de alface lisa, alface roxa, rúcula - À vontade - **ou** - Alho-poró - À vontade - **ou** - Berinjela cozida - À vontade -
ou - Brócolis cozido - À vontade - **ou** - Cenoura cozida - À vontade - **ou** - Cenoura crua - À vontade - **ou** -
Chuchu cozido - À vontade - **ou** - Cogumelo Shimeji cozido - À vontade - **ou** - Cogumelo Shitake cozido - À
vontade - **ou** - Couve-flor cozida - À vontade - **ou** - Jiló com casca cozido - À vontade - **ou** - Palmito pupunha
em conserva - À vontade - **ou** - Pepino - À vontade - **ou** - Pimentão amarelo - À vontade - **ou** - Pimentão verde -
À vontade - **ou** - Pimentão vermelho - À vontade - **ou** - Quiabo cozido - À vontade - **ou** - Rabanete - À vontade -
ou - Tomate - À vontade - **ou** - Tomate cereja - À vontade - **ou** - Vagem (feijão-vagem) cozida - À vontade

Observações:

Pode consumir essa refeição com suco/refrigerante zero calorias (máximo de 200ml/refeição).

- Adicionar QUAISQUER vegetais folhosos e/ou hortaliças da lista de substituições a vontade.

- Adicionar também molho de tomate a vontade.
 - Temperos secos também podem ser adicionados a vontade
 - Azeite ou outros óleos devem ser consumidos de acordo com a quantidade especificada no seu plano
-