

Plano Alimentar para Maria Lucia - Maio/Junho

Planejamento alimentar

07:30 - Café-da-manhã

Farelo de aveia	3 Colher(es) de sopa (30g)
Queijo minas frescal	1 Fatia(s) (30g)
Banana	1 Unidade(s) grande(s) (55g)
Canela em pó	1 Colher(es) café rasa(s) (1g)
Chá de camomila	1 Xícara(s) de chá (200ml)

Observações:

Lúcia, nesse café da manhã, você amassa uma banana com 3 colheres de farelo de aveia, adiciona uma pitadinha bem leve de canela em pó e consome com uma fatia média de queijo minas. Isso vai ajudar a proteger sua massa muscular e fornecer energia para o seu dia.



12:00 - Almoço

Peito de frango grelhado	1 Filé(s) médio(s) (100g)
Arroz branco cozido	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g)
Feijão preto cozido	1 Concha(s) rasa(s) (80g)
Tomate cereja	10 Unidade(s) (100g)
Pepino	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (36g)
Alface crespa	2 Folha(s) média(s) (20g)
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)
Sobremesa: 1 fatia de abacate ou 1 fatia de abacaxi ou 1 mexerica ou 1 laranja ou 1 fatia de mamão	80g

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

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

Observações:

Lúcia, no seu almoço, você está com frango grelhado, arroz branco, feijão preto, tomate cereja, pepino, alface e azeite. Lembre-se, pelo menos duas vezes na semana, substitua a carne branca por carne vermelha. O arroz branco, pelo menos duas vezes por semana, você pode trocar por inhame, mandioca, batata-doce ou até moranga. E o feijão preto, se preferir, pode ser substituído por lentilha, grão-de-bico, feijão vermelho ou feijão branco. Varie as saladas, cruas ou com legumes cozidos, e não se esqueça do azeite, que vai fornecer ômega 3 e 6, favorecendo a sua saúde.



Acesse o [app](#) e veja o **conteúdo completo** da sua consulta.

Página 2/4 | Paciente Maria Lucia De Jesus | Prescrito em: 16/05/2026.

15:00 - Lanche

Farinha de chia	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (15g)
Iogurte grego simples integral	1 Unidade(s) média(s) (100g)

Observações:

Lúcia, no seu lanchinho da tarde, recomendo o iogurte grego natural, sem sabor, apenas com leite e fermentação. Você pode usar o integral e misturar com uma colher de sopa de farinha de chia. Atenção: compre a farinha de chia já moída, em pacotinhos lacrados, e não os grãos, para garantir a absorção adequada. Assim, você aumenta a saciedade e o aporte de fibras e ômega 3.

19:00 - Jantar

Isca de patinho grelhado ou moído	1 Filé(s) médio(s) (110g)
Creme de Inhame	1 Colher(es) de arroz cheia(s) (picado) (62g)
Couve manteiga refogada	1 Colher(es) de servir rasa(s) (30g)

Observações:

Lúcia, você pode substituir o jantar por uma dessas opções:

Opção 1: Filé de merluza assado - 110 g, purê de abóbora - 3 colheres de sopa (62 g), brócolis no vapor - 1 porção de 30 g.

Opção 2: Frango desfiado (3 colheres de sopa) - 110 g, purê de mandioca - 3 colheres de sopa (62 g), espinafre refogado - 1 porção de 30 g.

Opção 3: Bife de carne magra grelhado - 110 g, purê de batata-doce - 3 colheres de sopa (62 g), abobrinha refogada - 1 porção de 30 g.

Lembre-se de ajustar as porções de acordo com sua fome e, se tiver qualquer dúvida, estou aqui à disposição!



21:00 - Ceia

Kiwi	1 Unidade(s) média(s) (76g)
------	-----------------------------

