



PLANO ALIMENTAR PARA EMAGRECIMENTO – SETEMBRO /2016
FELIPE ABREU DA SILVA –92 KG – 27,3% GC
META – PERDER 4 KG E 3% GC EM 30 DIAS
Energia: 1700 kcal CHO:35%(1,6g/kg) PTN: 35% (1,5g/kg) GRD:30%

SEGUNDA A SEXTA E FINAIS DE SEMANA SEM TREINO

	OPÇÃO 1	OPÇÃO 2
CAFÉ DA MANHÃ 07:30	200 ml de leite semidesnatado + 1 scoop (30 GR) de WHEY PROTEIN CONCENTRADO + 1 fruta + 1 colher de sopa de pasta de amendoim 300 ML DE ÁGUA 2 CÁPSULAS DE ÔMEGA 3	-
ALMOÇO 12:30	4 colheres de sopa de arroz integral + 1 concha pequena de feijão + 1 pedaço grande (150 gramas) de carne sem gordura + 2 SALADAS + 1 colher de chá AZEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEM para a salada + 1 LARANJA (fruta fonte de vitamina c) 300 ML DE ÁGUA	150 gramas de batata doce cozida ou 1 pegador pequeno de macarrão + 1 concha pequena de lentilha + 3 ovos + 2 SALADAS + 1 colher de chá AZEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEM para a salada + 1 LARANJA (fruta fonte de vitamina c)
LANCHE DA TARDE 1 15:00	1 fruta + 4 castanhas ou nozes 300 ML DE ÁGUA	1 fruta + 1 colher de sopa de pasta de amendoim
LANCHE DA TARDE 2 PRÉ-TREINO 18:00 (30 MIM ANTES)	100 gramas de batata doce cozida + 3 claras cozidas 300 ML DE ÁGUA + 500 ML DURANTE O TREINO	100 gramas de aipim cozido + 80 gramas de frango
JANTAR 21:00	2 colheres de sopa de arroz integral + 1 pedaço (150 gr) de carne sem gordura + 2 SALADAS + 1 colher de chá de AZEITE DE OLIVA 300 ML DE ÁGUA	50 gramas de batata doce cozida + 3 ovos + 2 SALADAS + 1 colher de chá de AZEITE DE OLIVA

TREINO AOS SÁBADOS

	OPÇÃO 1	OPÇÃO 2
CAFÉ DA MANHÃ PRÉ-TREINO 08:30	100 gramas de batata doce cozida + 3 claras cozidas 2 CÁPSULAS DE ÔMEGA 3 300 ML DE ÁGUA + 500 ML DURANTE O TREINO	100 gramas de aipim cozido + 80 gramas de frango
ALMOÇO 12:30	4 colheres de sopa de arroz integral + 1 concha pequena de feijão + 1 pedaço grande (150 gramas) de carne sem gordura + 2 SALADAS + 1 colher de chá AZEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEM para a salada + 1 LARANJA (fruta fonte de vitamina c) 300 ML DE ÁGUA	150 gramas de batata doce cozida ou 1 pegador pequeno de macarrão + 1 concha pequena de lentilha + 3 ovos + 2 SALADAS + 1 colher de chá AZEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEM para a salada + 1 LARANJA (fruta fonte de vitamina c)
LANCHE DA TARDE 1 15:00	1 fruta + 4 castanhas ou nozes 300 ML DE ÁGUA	1 fruta + 1 colher de sopa de pasta de amendoim
LANCHE DA TARDE 2 18:00	200 ml de leite semidesnatado + 1 scoop (30 GR) de WHEY PROTEIN CONCENTRADO + 1 fruta + 1 colher de sopa de pasta de amendoim 300 ML DE ÁGUA	-
JANTAR 21:00	2 colheres de sopa de arroz integral + 1 pedaço (150 gr) de carne sem gordura + 2 SALADAS + 1 colher de chá de AZEITE DE OLIVA 300 ML DE ÁGUA	50 gramas de batata doce cozida + 3 ovos + 2 SALADAS + 1 colher de chá de AZEITE DE OLIVA

ORIENTAÇÕES:

*****CARNE: QUALQUER CARNE SEM GORDURA, E COM POUCA OU NENHUMA GORDURA OU ÓLEO PARA PREPARAÇÃO**

*****FRUTAS FONTE DE VITAMINA C: 1 LARANJA, 1 MEXIRICA, 1 FATIA MÉDIA DE ABACAXI, 3 MORANGOS, 1 KIWI**

SUPLEMENTAÇÃO

ÔMEGA 3: GLOBAL

WHEY PROTEIN: MUSCLE FULL CONCENTRADO; PREMIUM WHEY NUTRATA

NUTRICIONISTA JULIENI SANTESTEVAN