

Nome: Rafael Panzera

Data: 25/04/2012

Peso: 70kg

## Plano Alimentar

### CAFÉ DA MANHÃ - 09:00h (Varie - faça cada dia um)

<b>Tipo Vitamina:</b>	<b>Vitamina:</b>
- 1 Copo de +/- 200ml de Água - 1 Unidade de Banana Prata - ½ Unidade de Mamão Papaia - 2 Colheres de Sopa de Aveia em Floco - 1 Colher de Sobremesa de Semente de Linhaça Dourada - Adoçante a Base de Stévia	- 1 Copo de +/- 200ml de Leite Desnatado - 1 Unidade de Banana Prata - ½ Unidade de Mamão Papaia - 2 Colheres de Sopa de Aveia em Floco - 1 Colher de Sobremesa de Semente de Linhaça Dourada - Adoçante a Base de Stévia

<b>Suco Nutritivo 1:</b>	<b>Suco Nutritivo 2:</b>	<b>Suco Nutritivo 3:</b>
- 1 Unidade de Laranja picada em pedaço com o bagaço - ½ Unidade de Maçã - 5 Unidades de Morango - 1 Colher de Sobremesa de Semente de Linhaça Dourada - Adoçante a Base de Stévia	- 1 Unidade de Laranja picada em pedaços com o bagaço - ½ Unidade de Cenoura Crua - 1 Pedacinho de Beterraba Crua - 1 Colher de Sobremesa de Semente de Linhaça Dourada - Adoçante a Base de Stévia	- 200ml de Suco de limão - 1 Folha de Couve Crua - 1 Colher de Sobremesa de Semente de Linhaça Dourada - Adoçante a Base de Stévia

### ALMOÇO - 12:00h

**Dica Importante: A salada deve compor metade do seu prato, por isso coloque-a primeira no prato. (Se você gostar use Azeite Extra Virgem com acidez menor que 0,5%, Limão, Orégano e vinagre para temperar sua salada - Evite o sal). Lembre-se quanto mais colorido for o seu prato mais nutritivo e saudável ele será!!!!**

- Vegetais do grupo **A** - você podem comer à vontade (Utilize sempre sua lista de substituição para não enjoar)
- Vegetais do grupo **B** - escolha 2 alimento deste grupo de coma 2 Colheres de Sopa de cada um escolhido (Utilize sempre sua lista de substituição para não enjoar)
- Arroz: 3 Colher de Servir (Se você gostar prefira o Arroz Integral) **ou** Vegetais do Grupo **C** - 2 Porções **ou** Grupo das Refeições 2 Porções (**OBS:** estes entram em substituição ao Arroz nunca coloque-os juntos no prato - sempre um ou outro)
- Feijão: 2 Conchas Médias Cheias
- Carne: 2 Porção (Dê preferência para as carnes assadas, grelhadas ou cozidas evite as fritas)

\*\* Por volta das 15:00h - Tomar 1 dose do Termogênico de costume diluído em água.

### **LANCHE DA TARDE - 16:00h**

- 1 Unidade de Pão Francês **ou** 2 Fatia de Pão de Forma Integral (Sem Manteiga ou Margarina)
- 2 Fatias de Queijo (Ricota, Minas Frescal, Mussarela Light ou Requeijão Cremoso Light - estes são os menos gordurosos)
- 1 Copo Pequeno de +/- 100ml de Café com Leite (Sempre sem Açúcar - usar o adoçante recomendado a Base de Stévia)

\*\* Por volta das 17:00h - Tomar 1 Medidor do Hiperclórico de costume diluído em água.

### **OBS: Academia de 18:00h às 20:00h**

\*\* Por volta das 19:00h - (metade do treino) tomar 1 dose de Maltodextrina de sua preferência - Qualquer sabor - diluído em água.

\*\* Por volta das 20:00h - (assim que terminar o treino) Tomar 1 Medidor de Whey Protein + 1 Medidor de Creatina - diluído em água

### **JANTAR OU LANCHE DA NOITE - 21:00h**

- 1 Omelete (Ver receitas)
- 1 Copo de +/- 200ml de Suco Natural de Uva (garrafa)

### **CEIA I - 23:00**

- 1 Barra de Cereal de até 90 calorias (Sem Chocolate)
- 1 Caixinha de 200ml de Água de Coco

### **CEIA II - 00:00**

- 1 Pote de +/- 200ml de Iogurte Natural Light (0% de gordura)
- 2 Colheres de Granola
- 2 Unidades de Castanha do Pará
- 2 Unidades de Castanha de Caju

### **Receitas de Omeletes:**

<b>1° Opção</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Omelete - 2 ovos batidos com pouco sal</li><li>- Cenoura ralada - 1 colher de sopa</li><li>- Espinafre - 3 a 4 folhas picadas</li><li>- Salsa e Cebolinha a gosto</li><li>- Orégano - 1 Colher de Chá</li><li>- Azeite Extra Virgem</li></ul>	<b>2° Opção</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Omelete - 2 ovos batidos com pouco sal</li><li>- Repolho Verde e Repolho Roxo - 1 folha de cada</li><li>- Salsa e Cebolinha a gosto</li><li>- Orégano - 1 Colher de Chá</li><li>- Azeite Extra Virgem</li></ul>
<b>3° Opção</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Omelete - 2 ovos batidos com pouco sal</li><li>- Cenoura ralada - 1 colher de sopa</li><li>- Milho Verde - 1 colher de sopa</li><li>- Salsa e Cebolinha a gosto</li><li>- Orégano - 1 Colher de Chá</li><li>- Azeite Extra Virgem</li></ul>	<b>4° Opção</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Omelete - 2 ovos batidos com pouco sal</li><li>- Palmito - 3 colheres de sopa</li><li>- Tomate - 3 rodela</li><li>- Salsa e Cebolinha a gosto</li><li>- Orégano - 1 Colher de Chá</li><li>- Azeite Extra Virgem</li></ul>
<b>5° Opção</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Omelete - 2 ovos batidos com pouco sal</li><li>- Ricota - 2 fatias pequenas</li><li>- Salsa e Cebolinha a gosto</li></ul>	<b>6° Opção</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Omelete - 2 ovos batidos com pouco sal</li><li>- Espinafre - 3 a 4 folhas picadinha</li><li>- Salsa e Cebolinha a gosto</li></ul>

- Orégano - 1 Colher de Chá - Azeite Extra Virgem	- Orégano - 1 Colher de Chá - Azeite Extra Virgem
<b>7º Opção</b> - Omelete - 2 ovos batidos com pouco sal - Brócolis - 3 a 4 ramos picados - Salsa e Cebolinha a gosto - Orégano - 1 Colher de Chá - Azeite Extra Virgem	<b>8º Opção</b> - Omelete - 2 ovos batidos com pouco sal - Couve - 1 folha pequena picada - Salsa e Cebolinha a gosto - Orégano - 1 Colher de Chá - Azeite Extra Virgem