Plano alimentar

Mariana Costa · 08/11/2026

Olá, Mariana! Escolha **uma opção** em cada refeição e mantenha as quantidades indicadas. As opções de uma mesma refeição se equivalem.

Meta diária	Proteínas	Carboidratos	Gorduras
2.130 kcal	**160 g** 31%	**214 g** 42%	**62 g** 27%

1 Café da manhã

07:00 · 424 kcal

OPÇÃO 1

1 unid.	Pão francês	50 g
2 unid.	Ovo mexido	100 g
1 unid.	Banana prata	80 g

OU OPÇÃO 2

3½ col. de sopa	Goma de tapioca	70 g
1 unid.	Ovo cozido	50 g
1½ fatias	Queijo minas frescal	45 g
1 unid.	Maçã	130 g

2 Lanche da manhã

10:00 · 243 kcal

OPÇÃO 1

2 unid.	Iogurte natural	340 g
1 fatia	Mamão papaia	175 g

OU OPÇÃO 2

1½ scoops	Whey protein	45 g
200 ml	Leite desnatado	

3 Almoço

12:30 · 620 kcal

OPÇÃO 1

6 col. de sopa	Arroz branco cozido	180 g
1 concha média	Feijão carioca cozido	100 g
1½ filés pequenos	Frango grelhado (peito)	150 g
4 col. de sopa	Legumes cozidos	100 g
1 prato	Salada de folhas	50 g
1 col. de chá	Azeite de oliva	5 g

OU OPÇÃO 2

5 col. de sopa	Arroz branco cozido	150 g
4 col. de sopa	Lentilha cozida	100 g
4½ col. de sopa	Carne moída refogada	112 g
4 col. de sopa	Legumes cozidos	100 g
1 prato	Salada de folhas	50 g
1 col. de chá	Azeite de oliva	5 g

4 Lanche da tarde

15:30 · 218 kcal

OPÇÃO 1

2 unid.	Iogurte natural	340 g
1 xícara	Morango	150 g

OU OPÇÃO 2

1 scoop	Whey protein	30 g
200 ml	Leite desnatado	

5 Jantar

20:00 · 556 kcal

OPÇÃO 1

1 pegador	Macarrão cozido	100 g
1 concha média	Feijão carioca cozido	100 g
1½ bifes pequenos	Carne bovina - patinho grelhado	112 g
4 col. de sopa	Legumes cozidos	100 g
1 prato	Salada de folhas	50 g
1 col. de chá	Azeite de oliva	5 g

OU OPÇÃO 2

6 col. de sopa	Arroz integral cozido	180 g
2 col. de sopa	Grão de bico cozido	50 g
1 fatia média	Carne suína - lombo assado	75 g
4 col. de sopa	Legumes cozidos	100 g
1 prato	Salada de folhas	50 g
1 col. de chá	Azeite de oliva	5 g

Hidratação

- Beba cerca de 2,5 L de água por dia (35 ml por kg).