



Dr. Nutricionista Nara

Nutrição clínica e esportiva | 479031

Consultório Thiago Ferreira | (67) 98149-0781

PLANO ALIMENTAR · RECOMPOSIÇÃO CORPORAL

Sheila Ferreira Moura

04/08/2026 · 33 anos · 4 refeições · Todos os dias

Seu plano organizado refeição a refeição, com as trocas já previstas.

Horários · porções · substituições



REFEIÇÃO 01 DE 04

Café da manhã

HORÁRIO
08:00

ALIMENTOS

3 Whey Protein	2 medida(s) · 35 g
Banana nanica, crua	1 ½ Unidade(s) pequena(s) · 100 g
OU Maçã fuji	1 Unidade(s) · 130 g
OU Kiwi, cru	2 Unidade(s) média(s) · 190 g
OU Maçã argentina	1 Unidade(s) · 130 g
logurte natural, integral	1 Unidade(s) · 170 g

OBSERVAÇÕES

Faça suas refeições em ambiente tranquilo, sem distrações como TV ou celular. A alimentação consciente (mindful eating) melhora a percepção de saciedade e promove uma relação mais saudável com a comida.



REFEIÇÃO 02 DE 04

Almoço

HORÁRIO
12:00

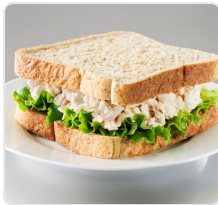
ALIMENTOS

Arroz integral, cozido	135 g
OU Macarrão integral, cozido	2 ½ Colhere(s) de servir cheia · 125 g
OU Mandioca, cozida	2 Colher(es) de servir/arroz · 120 g
OU Batata doce, cozida	3 Fatia(s) · 210 g
Feijão carioca, cozido	1 g
OU Lentilha, cozida	½ Colher(es) de servir/arroz · 16 g
OU Feijão azuki, cozido	½ Concha rasa · 40 g
OU Feijão preto, cozido	½ Concha rasa · 40 g
OU Ervilha em grão, cozida	½ Colher(es) de servir/arroz · 19 g

OBSERVAÇÕES

Usar temperos diversos e variar a forma de preparo te ajudará a ter sucesso ao seguir o plano alimentar. Prefira somente temperos naturais como: açafrão, cúrcuma, alecrim, pimenta caena, orégano, etc. E as proteínas grelhadas, assadas ou cozidas, evite acrescentar óleos, banhas, etc.

Peito de frango, sem pele, cozido	100 g
 Patinho, cozido	1 ½ Bife(s) pequeno(s) · 90 g
 Filé de tilápia, cozido	1 ½ Filé(s) · 130 g
 Lagarto bovino, cozido	1 ½ Bife(s) pequeno(s) · 90 g
 Merluza cozida	1 ½ Banda(s) · 150 g
 Salmão, cozido	1 ½ Filé(s) médio(s) · 180 g
Mix de vegetais folhosos em geral, crus	À vontade
Legumes, em geral, cozidos	À vontade
Azeite, de oliva, extra virgem	½ Colher(es) de sopa · 5 g



REFEIÇÃO 03 DE 04

Lanche da tarde

HORÁRIO

16:00

ALIMENTOS

Wrap, original (Wickbold)	2 ½ Unidade(s) · 70 g
Peito de frango desfiado	50 g
Mix de vegetais folhosos em geral, crus	À vontade
Queijo cottage	3 Colher(es) de sopa(s) · 70 g
Kiwi fatiado com canela	1 g



OPÇÃO 1

Sanduíche com hambúrguer (patinho) artesanal

ALIMENTOS

Pão francês	½ Unidade(s) · 25 g
Patinho, sem gordura, grelhado	80 g
Queijo muçarela	15 g
Alface, lisa, crua	À vontade
Tomate	À vontade
Catchup	5 Colher(es) de sopa · 75 g

OBSERVAÇÕES

1. O patinho já deve estar temperado e pronto.
2. Amasse bem e forme bolinhas, depois achate para ter a forma de hambúrguer.
3. Aqueça a frigideira antiaderente e grelhe o hambúrguer dos dois lados.
4. Depois é só montar conforme preferência



REFEIÇÃO 04 DE 04

Jantar

HORÁRIO

20:00

ALIMENTOS

Arroz integral, cozido 135 g

OU Macarrão integral, cozido 2 ½ Colhere(s) de servir cheia · 125 g

OU Mandioca, cozida 2 Colher(es) de servir/arroz · 120 g

OU Batata doce, cozida 3 Fatia(s) · 210 g

Feijão carioca, cozido 1 g

OU Lentilha, cozida ½ Colher(es) de servir/arroz · 16 g

OU Feijão azuki, cozido ½ Concha rasa · 40 g

OU Feijão preto, cozido ½ Concha rasa · 40 g

OU Ervilha em grão, cozida ½ Colher(es) de servir/arroz · 19 g

Peito de frango, sem pele, cozido 100 g

OU Patinho, cozido 1 ½ Bife(s) pequeno(s) · 90 g

OU Filé de tilápia, cozido 1 ½ Filé(s) · 130 g

OU Lagarto bovino, cozido 1 ½ Bife(s) pequeno(s) · 90 g

OU Merluza cozida 1 ½ Banda(s) · 150 g

OU Salmão, cozido 1 ½ Filé(s) médio(s) · 180 g

Mix de vegetais folhosos em geral, crus À vontade

Legumes, em geral, cozidos À vontade

OBSERVAÇÕES

Usar temperos diversos e variar a forma de preparo te ajudará a ter sucesso ao seguir o plano alimentar. Prefira somente temperos naturais como: açafrão, cúrcuma, alecrim, pimenta caena, orégano, etc. E as proteínas grelhadas, assadas ou cozidas, evite acrescentar óleos, banhas, etc.

Alimentos e medidas: TACO · IBGE.

Dr. Nutricionista Nara
479031

Campo Grande/MS · CEP 79002470
Edifício Evolution, Afonso Pena, nº 5735, Grande Grande ms
Consultório Thiago Ferreira