

MULHERÃO EM CONSTRUÇÃO

Plano Alimentar Premium – 1000 kcal

ORIENTAÇÕES INICIAIS

- Em cada refeição escolha 1 proteína, 1 carboidrato e, quando disponível, 1 fibra.
- Respeite sempre as quantidades propostas.
- Os horários podem ser adaptados à sua rotina.
- Priorize boa hidratação durante todo o dia.

CAFÉ DA MANHÃ – 07:00

Categoria	Opções
Proteína	Café preto 80-120 ml + 2 ovos (110 g) • Frango 35 g • Patinho 35 g • Queijo coalho 20 g
Carboidrato	Pão integral 30 g • Cuscuz 55 g • Tapioca 25 g • Torrada integral 25 g
Fibras	Psyllium 5 g • Chia 10 g • Aveia 10 g

LANCHE – 10:00

Categoria	Opções
Frutas	Banana 50 g • Mamão 100 g • Maçã 80 g • Uvas 80 g • Abacaxi 120 g • Melancia 180 g
Fibras	Psyllium 5 g ou Chia 10 g

ALMOÇO – 12:00

Categoria	Opções
Proteína	Frango 100 g • Patinho 90 g • Lombo 90 g • Tilápia 120 g
Carboidrato	Arroz 50 g • Batata inglesa 140 g • Batata-doce 100 g • Macarrão integral 60 g
Feijão	½ concha pequena (50 g)
Verduras	À vontade
Legumes	150 g: brócolis, couve-flor, abobrinha, chuchu, cenoura, pepino, berinjela, vagem e quiabo

LANCHE – 15:00

Categoria	Opções
Frutas	Banana 50 g • Melão 120 g • Maçã 80 g • Uvas 80 g

Laticínios	Leite 180 ml • Iogurte natural 170 g • Queijo coalho 20 g • Leite em pó 15 g
Proteína	Whey 30 g ou 2 ovos

JANTAR – 18:00

Categoria	Opções
Proteína	Frango 100 g • Patinho 90 g • Lombo 90 g • Tilápia 120 g
Carboidrato	Arroz 50 g • Batata inglesa 140 g • Batata-doce 100 g • Macarrão integral 60 g
Complementos	Verduras à vontade • Legumes 150 g • Feijão 50 g (opcional)

CEIA – 21:00

Categoria	Opções
Frutas	Abacate 60 g • Mamão 100 g • Kiwi 100 g • Morango 120 g • Mirtilo 80 g • Melão 150 g
Fibras	Psyllium 5 g ou Chia 10 g

HÁBITOS QUE ACELERAM SEUS RESULTADOS

- Beba entre 2,5 e 3 litros de água por dia.
- Consuma verduras e legumes diariamente.
- Inclua fibras todos os dias.
- Durma entre 7 e 9 horas por noite.
- Seja consistente: pequenos hábitos feitos diariamente geram grandes resultados.