



CLÍNICA DE NUTRIÇÃO
RAFAEL KENJI

PLANO

Alimentar. *Rafael Teste*

SEMANA 1

INÍCIO 15/07/2026

COMO USAR ESTE PLANO

01

Escolha 1 opção

Cada refeição traz opções equivalentes — escolha a que couber no seu dia.

02

Siga as quantidades

Os números à direita são o seu envelope. Gramas e medidas caseiras contam.

03

Use as listas

Onde aparecer LISTA A, B ou C, escolha 1 item da lista no anexo final.

O SEU DIA

Refeições

06:00	Pre-Treino	02
08:00	Cafe da Manha	02
12:30	Almoco	03
16:00	Lanche da Tarde	04
20:00	Janta	05
22:30	Ceia	05



06:00

REFEIÇÃO 01 / 06

01

Pre-Treino

NOTA

🔥 Só em dias de treino, 30-40 min antes. Escolha 1 opção.

OPÇÃO 1

Pão com Mel

Pão de forma 2 fatias — 50g

+ mel ou geleia (1 col. sobremesa)

OPÇÃO 2

Fruta

1 porção de frutas LISTA A

• ☕ Café preto sem açúcar, se quiser

08:00

REFEIÇÃO 02 / 06

02

Café da Manhã

NOTA

Escolha 1 opção.

OPÇÃO 1

Ovos com Pão

2 ovos inteiros

+ queijo muçarela 1 fatia

+ pão de forma 2 fatias — 50g

Requeijão, ricota ou cream cheese light (1 col. sobremesa)

1 porção de frutas LISTA A

OPÇÃO 2

Crepioca

2 ovos inteiros

+ goma de tapioca 50g

Requeijão, ricota ou cream cheese light (1 col. sobremesa)

1 porção de frutas LISTA A

OPÇÃO 3

Ovos com Iogurte

2 ovos inteiros (cozidos ou mexidos)

Iogurte Batavo Pense Zero 170ml
 + aveia em flocos 25g
 1 porção de frutas **LISTA A**

OPÇÃO 4 Panqueca

Cacau 1 col. sobremesa
 + canela a gosto
 + mix de nuts 10g
 • 🍌 Panqueca de banana, ovo e aveia Ver receitaPanqueca de banana com aveia

OPÇÃO 5 Vitamina

Leite semidesnatado sem lactose 250ml
 + aveia 20g
 + 1 porção de frutas **LISTA A**
 Whey protein 20g

NOTA

💡 Intestino preso? 1 col. de chá de psyllium na refeição (na fruta ou no iogurte) + bastante água. Prefira frutas com casca (maçã, pera, laranja). A fruta pode ficar pro meio da manhã, se preferir.

12:30

REFEIÇÃO 03 / 06

Almoco

NOTA

📏 Todos os pesos são do alimento JÁ COZIDO (pesado após a cocção).

CARBOIDRATO — escolha 1 linha

Arroz branco cozido 130g
 + feijão com caldo 130g
 OU: arroz branco (200g) · batata doce/salsa (300g) · batata inglesa (360g) · aipim (200g) · macarrão (200g) · abóbora cabotiá (260g)

PROTEÍNA — 160g

Peito de frango · patinho · alcatra · coxão mole · mignon suíno · tilápia · salmão (130g)

COMPLEMENTOS

Vegetais à vontade (mínimo 150g) · Receita: 🥬 Vegetais no modo fácil **NO APP**
Azeite de oliva 1 col. sobremesa — 8ml

- 📖 *Temperos e molhos — o manual do almoço* Ver receita *Temperos - Manual do Almoço/Janta*

16:00

REFEIÇÃO 04 / 06

Lanche da Tarde

NOTA

Escolha 1 opção.

OPÇÃO 1 Sanduíche de Patê

Pão de forma (2 fatias — 50g) ou pão francês (1 un.)

Patê: frango desfiado (70g) ou atum sólido em água (70g)

Requeijão, ricota, cream cheese light ou maionese Hellmann's light (1 col. sobremesa)

1 porção de frutas **LISTA A****OPÇÃO 2** Iogurte

Iogurte Batavo Pense Zero 180g

+ aveia (30g) ou granola (30g)

1 porção de frutas **LISTA A**

+ whey protein 30g

OPÇÃO 3 Vitamina

Leite semidesnatado sem lactose 300ml

+ farinha de aveia 30g

+ 1 porção de frutas **LISTA A**

Whey protein 30g

- 🍓 *Salada de frutas (300g) também vale — melão, morango, uva, kiwi, abacaxi*

20:00

REFEIÇÃO 05 / 06

05

Janta

NOTA

🏹 Todos os pesos são do alimento JÁ COZIDO (pesado após a cocção). Escolha 1 opção.

OPÇÃO 1 Prato

- Arroz branco cozido 130g
- + feijão com caldo 130g
- OU: arroz branco (200g) · batata doce/salsa (300g) · batata inglesa (360g) · aipim (200g) · macarrão (200g)
- Proteína (160g): peito de frango · patinho · alcatra · coxão mole · mignon suíno · tilápia
- Vegetais à vontade (mínimo 150g) · Receita: 🥬 Vegetais no modo fácil **NO APP**
- Azeite de oliva 1 col. sobremesa — 8ml

OPÇÃO 2 Modo Lanche

- Pão caseiro (80g) ou pão de forma (2 fatias — 60g) ou rap10 (1 un.)
- Frango desfiado (140g) ou atum sólido em água (140g) ou carne moída de patinho (160g) ou alcatra em tiras (160g)
- Requeijão, ricota ou maionese Hellmann's light (1 col. sobremesa)
- Alface, tomate, cenoura ralada, cebola e milho à vontade
- 🍔 Hambúrguer caseiro suculento Ver receita 🍔 Hambúrguer caseiro suculento
 - 🥗 Temperos e molhos — o manual do almoço Ver receita Temperos - Manual do Almoço/Janta

22:30

REFEIÇÃO 06 / 06

06

Ceia

NOTA

Escolha 1 opção.

OPÇÃO 1 Shake

- Whey protein 30g
- + leite desnatado 150ml

OPÇÃO 2

logurte

logurte natural 160g

1 porção de frutas **LISTA A**

- 🍵 Chá de camomila ou erva-cidreira, à vontade

DO SEU NUTRICIONISTA

Orientações Gerais

PACIENTE TESTE — plano de demonstracao com todas as variacoes

ANEXO

Listas de Porções

Quando o plano indicar "LISTA A/B/C", escolha 1 item da lista correspondente na quantidade mostrada.



Frutas

1 porção de fruta equivale a:

Abacaxi	208 • 3 fatias médias
Abacate	104 • 3 col. sopa cheias
Açaí, polpa c/ xarope	90 • ½ copo médio
Ameixa	188 • 4 unidades médias
Banana caturra	100 • 1 unidade média
Banana da terra	78 • 1 unidade pequena
Banana maçã	114 • 1½ unidade média
Banana prata	102 • 2½ unidades médias
Caju	232 • 2 unidades médias
Caqui	140 • 1½ unidade média
Carambola	217 • 3 unidades médias
Goiaba	192 • 1½ unidade média
Kiwi	196 • 2½ unidades médias
Laranja baía	222 • 1½ unidade média
Laranja lima	217 • 1½ unidade média
Laranja pêra	270 • 1½ unidade média
Maçã argentina	158 • 1½ unidade média
Maçã fugi	178 • 1 unidade média
Mamão formosa	222 • 1½ fatia média
Mamão papaia	250 • 1½ fatia média
Manga palmer	138 • 1 unidade média
Manga tommy	196 • 1½ unidade média
Maracujá	147 • 3 unidades médias
Melancia	303 • 2 fatias médias
Melão	344 • 4 fatias médias
Mexerica	172 • 1½ unidade média
Morango	333 • 28 unidades
Pêra park	163 • 1½ unidade média
Pêra williams	188 • 2 unidades médias
Pêssego	277 • 4 unidades médias
Tangerina, poncã	263 • 2 unidades médias
Uva Itália	188 • 23 unidades médias
Uva rubi	204 • 25 unidades médias



CLÍNICA DE NUTRIÇÃO
RAFAEL KENJI

“Constância vale mais que perfeição.”

RAFAEL KENJI

NUTRICIONISTA ESPORTIVO · CRN8 14528

@rafakenjnutri