



# **Cardápio**

# **Equipe Juvenil**

# **(feminino)**

## **Clube Curitibano**

Elaborado por Nutricionista Bruno Fagundes  
CRN: 15984



## Como seguir esse cardápio?

Esse é um cardápio que foi elaborado com base nas necessidades nutricionais da equipe juvenil, **e deve ser seguido apenas pelas atletas meninas.**

As quantidades foram prescritas pensando na média geral das atletas, então as quantidades específicas que você precisa comer podem ser maiores ou menores, **se sentir que está com muita fome, mesmo comendo as quantidades desse cardápio, ou sentir que está sendo muita comida para você, sinta-se à vontade para me enviar uma mensagem para fazermos um ajuste individualizado.**

As opções de "lanche da manhã" e "pós treino (natação)" podem ser intercaladas entre si, ou seja, você fazer uma no lugar da outra sem problemas.

Os horários das refeições podem ser feitos conforme encaixar melhor na sua rotina, **exceto para as refeições que tenham uma sugestão de horário, como as refeições pré-treino (dobra), pré-treino (físico), almoço e pós-treino.** Esses horários foram pensados em permitir uma boa digestão e absorção de nutrientes, e se possível devem ser seguidos da melhor forma possível.

Esse cardápio deve ser seguido mesmo aos finais de semana, principalmente no sábado que também tem treino de natação. **É possível fazer uma refeição livre 1x durante a semana, em um dia que for conveniente para o atleta (de preferência no fim de semana).**

Se possível, usar uma **balança de cozinha** para ter certeza das quantidades que estão sendo consumidas, caso não tenha disponível pode se usar medidas caseiras, levando em consideração que elas podem ser imprecisas.

No fim desse cardápio há uma lista com as opções de fruta, e também substituições para o grupo dos pães/carboidratos, para substituir, considere que cada quantidade presente na lista representa uma porção, que você pode substituir pelas porções equivalentes do alimento da refeição. Por exemplo: no jantar a quantidade de macarrão equivale a 10 porções, e quero trocar esse **macarrão por arroz e mandioca**, basta olhar a lista e ver as quantidades equivalentes referente as 10 porções de macarrão, no caso seriam 5 porções de arroz (125g) e 5 porções de mandioca (125g).

**Caso você que esteja seguindo esse cardápio sinta que precise de algum ajuste ou adaptação para o seu caso em específico, fique à vontade para entrar em contato comigo para conversarmos e adaptarmos para suas necessidades.**



## 04:00 - Pré-treino (só em dias de dobra)

Essa refeição deve ser realizada APENAS nos dias em que tiver treino de natação pela manhã  
Nessa refeição, repetir uma das opções de "pré-treino (físico)" - ver com mais detalhes abaixo

### Café da manhã - opção 1

Pão de forma	3 Fatia(s) (75g)
Geleia	1 Colher de sopa rasa (25g)
Ovos (frito/mexido/cozido)	2 Unidade(s) (100g)
Requeijão	0.5 Colher(es) de sopa cheia(s) (15g)
Fruta - 1 porção (ver lista de frutas)	
Suco de laranja ou uva	250ml

### Café da manhã - opção 2

Tapioca	2 Colher de sopa (30g)
Frango desfiado	2 Colher de sopa (40g)
Pão francês	1 Unidade(s) (50g)
Doce de leite cremoso	1.5 Colher de sopa (30g)
Fruta - 1 porção (ver lista de frutas)	
Leite integral	1 Copo(s) (200ml)

#### • Opções de substituição para Frango desfiado:

Ovo (mexido/frito/cozido) - 1 Unidade(s) (50g) - **ou** - Atum sólido/ralado em conserva em óleo - 2 Colher(es) de sopa (40g)



### Café da manhã - opção 3

Pão de forma	2 Fatia(s) (50g)
Ovos (frito/mexido/cozido)	2 Unidade(s) (100g)
Requeijão	0.5 Colher(es) de sopa cheia(s) (15g)
iogurte natural	1 Unidade(s) (170ml)
Granola	2 Colher(es) de sopa (20g)
Fruta - 1 porção (ver lista de frutas)	

### Lanche da manhã - opção 1

iogurte natural	1 Unidade(s) média(s) (170g)
Granola	3 Colher(es) de sopa (30g)
Fruta - 1 porção (ver lista de frutas)	

### Lanche da manhã - opção 2

Pão de queijo	3 Unidade(s) média(s) (75g)
Fruta - 1 porção (ver lista de frutas)	
Suco de uva ou laranja	300ml



### Lanche da manhã - opção 3

Pão de forma	2 Fatia(s) (50g)
Queijo mussarela	2 Fatia(s) (30g)
Fruta - 1 porção (ver lista de frutas)	

### Lanche da manhã - opção 4

Pão francês	1 Unidade(s) (50g)
Doce de leite	1.5 Colher de sopa (30g)
Fruta - 1 porção (ver lista de frutas)	

## 12:00 - Almoço - opção 1

Arroz branco	2 Colher(es) de servir cheia(s) (110g)
Feijão	1 Concha (100g)
Filé de frango/carne/peixe grelhado	1 Filé(s) pequeno(s) (70g)
Legumes cozidos/refogados/no vapor	1 Colher de servir (50g)
Salada de folhas	À vontade
Suco de uva ou laranja integral	300ml
Azeite de oliva	1 Colher(es) de sopa rasa(s) (8g)

### • Opções de substituição para Filé de frango/carne/peixe grelhado:

Carne de panela (músculo, acém, etc) - 3 Colher de sopa (60g) - **ou** - Carne moída (patinho) - 3 Colher de sopa (60g)

### Observações:

É possível trocar a quantidade de arroz dessa refeição por 4 porções do grupo dos carboidratos, e o feijão por 2 porções

## 12:00 - Almoço - opção 2

Macarrão	2.5 Colher(es) de servir cheia(s) (125g)
Carne moída	3 Colher de sopa (60g)
Legumes cozidos/refogados/no vapor	1 Colher de servir (50g)
Salada de folhas	À vontade
Suco de uva ou laranja integral	300ml
Azeite de oliva	1 Colher(es) de sopa rasa(s) (8g)

### • Opções de substituição para Carne moída:

Peito de frango sem pele grelhado - 1 Filé(s) pequeno(s) (70g) - **ou** - Contra-filé grelhado - 70g

### Observações:

É possível trocar a quantidade de macarrão dessa refeição por 5 porções do grupo dos carboidratos.



### 14:00 - Pré-treino (físico) - opção 1

Banana	2 Unidade(s) média(s) (130g)
Mel	2 Colher(es) de sopa rasa(s) (30g)
Canela em pó	À vontade

### 14:00 - Pré-treino (físico) - opção 2

Suco de uva ou laranja integral	300ml
Pão de forma	1 Fatia(s) (25g)
Doce de leite cremoso	1.5 Colher de sopa (30g)

### 14:00 - Pré-treino (físico) - opção 3

Isotônico (gatorade, powerade, jungle, etc.)	1 Unidade(s) (500ml)
Torrada	3 Unidade(s) (25.8g)
Geleia	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (34g)

Evitar consumir essa refeição muito depois das 14hrs, pois é preciso um tempo até a digestão para que não atrapalhe durante o treino



## Intra-treino (natação)

Maltodextrina ou outro suplemento de carboidrato	45g
Água	500ml

### Observações:

Consumir a suplementação após cerca de 40 min de treino, até o final (2hrs)

Treinos leves/moderados: 1 coqueteleira de 30g + 500ml de água

Treinos intensos: 1 coqueteleira de 45g + 500ml de água

Opções de suplementação: maltodextrina, energy kick (dux) - sem cafeína

## 19:00 - Pós-treino (natação) - opção 1 - vitamina

Leite integral	300ml
Aveia	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g)
Banana/mamão/abacate/maçã (ou outra fruta da lista)	60g



## 19:00 - Pós-treino (natação) - opção 2

Leite integral ou iogurte	200ml
Flocos de milho (tipo sucrilhos)	1 Xícara (40g)
Fruta - 1 porção (ver lista de frutas)	
Mix de castanhas	1 Punhado (20g)

## 19:00 - Pós-treino (natação) - opção 3

Pão de forma	2 Fatia(s) (50g)
Pasta de amendoim integral	20g
Fruta - 1 porção (ver lista de frutas)	
Paçoca	1 Unidade(s) (30g)

### • Opções de substituição para Pasta de amendoim integral:

Frango desfiado - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (40g) - **ou** - Atum enlatado - 2 Colher(es) de sopa (40g)

## Jantar - opção 1

Macarrão	5 Colher(es) de servir cheia(s) (250g)
Carne moída	3 Colher de sopa (60g)
Legumes cozidos/refogados/no vapor	1 Colher de servir (50g)
Salada de folhas	À vontade
Suco de uva ou laranja integral	300ml
Azeite de oliva	1 Colher(es) de sopa rasa(s) (8g)

### • Opções de substituição para Carne moída:

Peito de frango sem pele grelhado - 1 Filé(s) pequeno(s) (70g) - **ou** - Contra-filé grelhado - 70g

### Observações:

É possível trocar a quantidade de macarrão dessa refeição por 10 porções do grupo dos carboidratos

## Jantar - opção 2

Arroz branco cozido	4 Colher(es) de servir cheia(s) (220g)
Feijão	1 Concha (100g)
Filé de frango/carne/peixe grelhado	1 Filé(s) pequeno(s) (70g)
Legumes cozidos/refogados/no vapor	1 Colher de servir (50g)
Salada de folhas	À vontade
Suco de uva ou laranja integral	300ml
Azeite de oliva	1 Colher(es) de sopa rasa(s) (8g)

### • Opções de substituição para Filé de frango/carne/peixe grelhado:

Carne de panela (músculo, acém, etc) - 3 Colher de sopa (60g) - **ou** - Carne moída (patinho) - 3 Colher de sopa (60g)

### Observações:

É possível trocar a quantidade de arroz dessa refeição por 8 porções do grupo dos carboidratos, e o feijão por 2 porções



### Jantar - opção 3

Pão francês	2 Unidade(s) (100g)
Frango desfiado/carne moída/atum	3 Colher de sopa (60g)
Suco de uva ou laranja integral	300ml
Fruta - 1 porção (ver lista de frutas)	
Salada de folhas	À vontade



# Lista de substituição

## Grupo dos carboidratos

Arroz branco cozido - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (25g)	Arroz integral cozido - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (25g)
Batata baroa/Mandioquinha cozida - 1 Colher(es) de arroz rasa(s) (35g)	Batata doce cozida - 1 Fatia(s) pequena(s) (40g)
Batata inglesa cozida - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (60g)	Batata inglesa sauté - 2 Colher(es) de sopa rasa(s) (50g)
Farofa de ovos - 1 Colher(es) de sopa rasa(s) (10g)	Macarrão cozido - 1 Colher(es) de arroz rasa(s) (25g)
Mandioca/Aipim cozido - 1 Colher(es) de sopa rasa(s) (25g)	Milho verde cozido - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (24g)

## Grupo das frutas

Abacaxi - 2 Fatia(s) pequena(s) (150g)	Acerola - 15 Unidade(s) (180g)
Ameixa crua - 3 Unidade(s) pequena(s) (102g)	Amora - 1 Xícara(s) de chá (100g)
Banana prata - 1 Unidade(s) média(s) (65g)	Cajá - 2 Unidade(s) grande(s) (140g)
Caqui - 1 Unidade(s) pequena(s) (85g)	Carambola - 2 Unidade(s) média(s) (150g)
Cereja - 12 Unidade(s) (84g)	Damasco desidratado - 2 Unidade(s) média(s) (18g)
Figo - 2 Unidade(s) grande(s) (140g)	Goiaba - 1 Unidade(s) pequena(s) (105g)
Jabuticaba - 20 Unidade(s) média(s) (100g)	Kiwi - 2 Unidade(s) pequena(s) (130g)
Laranja pera - 1 Unidade(s) média(s) (140g)	Mamão formosa - 1 Fatia(s) média(s) (170g)
Mamão papaia - 1 Unidade(s) pequena(s) (157g)	Manga Palmer - 0.5 Unidade(s) média(s) (70g)
Maracujá - 1 Unidade(s) grande(s) (100g)	Maçã Fuji - 1 Unidade(s) pequena(s) (90g)
Melancia - 1 Fatia(s) média(s) (200g)	Melão - 2 Fatia(s) grande(s) (230g)
Mirtilo ou Blueberry - 1 Xícara(s) de chá (100g)	Morango - 10 Unidade(s) (200g)
Nectarina - 1 Unidade(s) pequena(s) (130g)	Pera Willians crua - 1 Unidade(s) média(s) (110g)
Pêssego - 2 Unidade(s) média(s) (120g)	Tangerina poncã - 1 Unidade(s) média(s) (135g)
Tâmara desidratada - 2 Colher(es) de sopa (20g)	Uva Rubi ou Itália - 15 Unidade(s) (120g)

## Grupo dos pães e similares

Aveia em flocos - 3 Colher(es) de sopa rasa(s) (21g)	Biscoito cream cracker - 3 Unidade(s) (25g)
Bolacha de arroz - 8 Unidade(s) (20g)	Cuscuz de milho cozido - 0.5 Pedaco(s) pequeno(s) (45g)
Farelo de aveia - 3 Colher(es) de sopa rasa(s) (30g)	Farinha de aveia - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (18g)
Goma de tapioca - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (20g)	Granola - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (22g)
Pão de forma integral - 1 Fatia(s) (25g)	Pão de forma tradicional - 1 Fatia(s) (25g)
Pão francês - 0.5 Unidade(s) (25g)	Pão sírio/pita - 0.5 Unidade(s) média(s) (23g)
Torrada integral - 2 Unidade(s) (20g)	Torrada tradicional - 2 Unidade(s) (20g)