AdaptAI Fit

PARA OS DIAS COM POUCA FOME

15 refeições pequenas e cheias de proteína

Com pouco apetite, a proteína costuma ser a primeira a cair. Pouco volume e muita proteína ajudam a manter músculo enquanto você cuida do peso.

1	Iogurte natural com whey 1 pote (170 g) + 1 dose de whey (30 g)	≈30 g
2	Ovos mexidos com queijo branco 2 ovos + 1 fatia de queijo (30 g)	≈18 g
3	Cottage com fruta picada 100 g de cottage	≈11 g
4	Omelete com frango desfiado 2 ovos + 50 g de frango	≈25 g
5	Atum com salada 1 lata drenada (≈120 g)	≈25 g
6	Sopa de legumes com frango 1 prato fundo + 60 g de frango desfiado	≈20 g
7	Wrap com peito de peru e queijo 1 disco integral + 40 g de peru + 30 g de queijo	≈20 g

AdaptAI Fit

8	Peixe grelhado com legumes 100 g de peixe	≈22 g
9	Lentilha com ovo cozido 1 concha de lentilha + 1 ovo	≈15 g
10	Vitamina de leite com whey e banana 250 ml de leite + 1 dose de whey	≈30 g
11	Tofu grelhado com arroz 100 g de tofu firme + 2 colheres de arroz	≈12 g
12	Iogurte proteico pronto 1 pote (confira o rótulo)	≈15 g
13	Carne moída magra com purê 80 g de carne cozida	≈20 g
14	Queijo minas com peito de peru 30 g de queijo + 40 g de peru, de lanche	≈12 g
15	Caldo de feijão com carne desfiada 1 caneca + 50 g de carne	≈18 g

AdaptAI Fit

Fotografe o prato e veja quanto de proteína falta no seu dia, sem fazer conta.

Baixar grátis na App Store

Valores aproximados: mudam com a marca, o preparo e a porção. Confira no rótulo. A sua meta de proteína é com seu médico ou nutricionista. O AdaptAI Fit acompanha o seu tratamento e não substitui orientação médica.