



Unicv Saúde - Perda de Peso

Planejamento alimentar

07:00 - Café-da-manhã- Opção 1

Goma de tapioca	2 Colher(es) de sopa rasa(s) (30g)
Ovo de galinha	2 Unidade(s) média(s) (90g)
Queijo minas frescal	1 Fatia(s) média(s) (30g)
Manga	1 Unidade(s) pequena(s) (60g)

Você pode substituir **Queijo minas frescal** por: Frango desfiado - 3 Colher(es) de sopa rasa(s) (30g)

Você pode substituir **Manga** por: Mamão - ½ Fatia(s) média(s) (85g) - **ou** - Abacaxi - 1 Fatia(s) Média(s) (75g) - **ou** - Melão - 2 Fatia(s) pequena(s) (140g)

Pão de queijo de frigideira:

misture os ovos, a tapioca e o queijo em um recipiente,
sal a gosto
leve a frigideira e doure dos dois lados

Observações:

Comer o farelo de aveia junto com a fruta da sua preferência.

Receita crepioca com frango

Ingredientes:

1 ovo
2 colheres de sopa de goma de tapioca
60g de peito de frango cozido e desfiado e temperado
Sal

Modo de preparo:

Em uma tigela, bata o ovo com um garfo.
Adicione a goma de tapioca, e o sal misturando até obter uma massa homogênea.
Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio.
Despeje a massa na frigideira, espalhando bem para formar uma camada fina.
Deixe cozinhar por cerca de 2-3 minutos, até que a borda comece a se soltar da frigideira.
Vire a crepioca para cozinhar do outro lado por mais 1-2 minutos.
Coloque o recheio de frango na crepioca.
Dobre a crepioca ao meio sobre o recheio, formando uma meia lua.
Pressione levemente para selar as bordas.
Sirva quente e aproveite!



07:00 - Café-da-manhã- Opção 2

Pão de forma	2 Fatia(s) (50g)
Frango desfiado	2 Colher(es) de sopa rasa(s) (20g)
Queijo minas	1 Fatia(s) média(s) (30g)
Melancia	1 Fatia(s) média(s) (200g)

Você pode substituir **Pão de forma** por: Pão francês (Pão de sal, pão carequinha) - 1 Unidade(s) (50g)

Você pode substituir **Frango desfiado** por: Ovo de galinha - 2 Unidade(s) média(s) (100g)

Você pode substituir **Queijo minas** por: Requeijão Cremoso Ligh - 1 Colher(es) de sobremesa (23g)

Você pode substituir **Melancia** por: Abacaxi - 2 Fatia(s) Pequena(s) (100g) - **ou** - Mamão - 1 Fatia(s) média(s) (170g) - **ou** - Melão - 2 Fatia(s) pequena(s) (140g) - **ou** - Uva - 9 Unidade(s) grande(s) (108g)

Observações:

Sanduíche de frango

Ingredientes:

60g de frango cozido, desfiado e temperado.

2 fatias de pão de forma (caso queira pode utilizar o integral)

1 fatia de queijo minas frescal

1 folha de alface lavada e seca

2 fatias de tomate

Instruções:

Coloque o frango desfiado e temperado sobre uma fatia de pão.

Coloque a fatia de queijo por cima do frango, depois o alface e o tomate.

Cubra o sanduíche com a outra fatia de pão.

Corte o sanduíche ao meio diagonalmente, se desejar.

Sirva imediatamente e aproveite!

07:00 - Café-da-manhã- Opção 3

iogurte natural	1 Unidade(s) (100g)
Geleia SEM Açúcar	1 Colher sopa rasa (22g)
Farelo de aveia	2 Colher(es) de sopa (20g)
Banana	1 Unidade(s) média(s) (40g)

Você pode substituir **Geleia SEM Açúcar** por: Mel de abelha - 1 Colher sobremesa rasa (9g)



07:00 - Café-da-manhã- Opção 4

Queijo minas	1 Fatia(s) média(s) (30g)
Torrada integral Magic Toast (Marilan)	5 Unidade(s) (20g)
Mamão ou outra fruta	1 Fatia(s) média(s) (170g)

• **Opções de substituição para Queijo minas:**

Requeijão Cremoso Ligh - 1 Colher(es) de sobremesa (23g)

Lanche da manhã (opcional)

Banana	1 Unidade(s) média(s) (40g)
--------	-----------------------------

• **Opções de substituição para Banana:**

Maçã - 1 Unidade(s) média(s) (130g)

12:00 - Almoço- Opção 1

Arroz branco cozido	3.5 Colher(es) de sopa cheia(s) (87.5g)
Feijão carioca cozido	4 Colher sopa cheia (68g)
Filé de frango grelhado	2 Bife(s) médio(s) (150g)
Salada de legumes cozidos no vapor com sal (minimo 120gramas)	À vontade
Alface	À vontade
Tomate	À vontade
Laranja	1 Unidade(s) média(s) (180g)

Você pode substituir **Arroz branco cozido** por: Macarrão cozido - 1.5 Colher(es) de servir cheia(s) (75g) - **ou** - Batata inglesa - 7 Colher(es) sopa cheia(s) (168g) - **ou** - Abóbora cabotian cozida - 6 Colher sopa cheia (216g) - **ou** - Mandioca (aipim, macaxeira, maniva) cozida - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (90g)

Você pode substituir **Feijão carioca cozido** por: Lentilha cozida - 1 Colher(es) de servir cheia(s) (35g) - **ou** -



Grão de bico cozido - 1 Colher(es) de sopa (24g)

DESAFIO VOCÊ A COMER 50% DO PRATO DE SALADA E LEGUMES. COMER NO MINIMO 120G 5 COLHERES DE SOPA CHEIAS.

COMEÇAR A REFEIÇÃO SEMPRE PELA SALADA, DESSA FORMA AJUDA NA SACIEDADE.

NO TEMPERO DA SALADA TOMAR CUIDADO COM A QUANTIDADE DE AZEITE.

Observações:

A opção de salada de legumes cozidos no vapor fica a critério do paciente do que vai ser consumido. A recomendação é que se possível comer de dois a três variados tipos de legumes na sua refeição.

12:00 - Almoço - Opção 2

Goma de tapioca	2.5 Colher(es) de sopa cheia(s) (50g)
Ovo de galinha	1 Unidade(s) (50g)
Frango desfiado	6 Colher(es) de sopa cheia(s) (120g)
Creme de ricota	1 Colher(es) de sopa (20g)
legumes cozidos no vapor com sal	À vontade
Laranja	1 Unidade(s) média(s) (180g)

MISTURE A GOMA DE TAPIOCA COM O OVO, BATA ATÉ VIRAR UMA MASSA HOMOGENEA E DESPEJE EM PORÇÕES EM UMA FRIGIDEIRA ATÉ FORMAR UMA MASSA DE PANQUECA, RECHEIE COM O FRANGO DESFIADO E SIRVA COM LEGUMES COZIDO NO VAPOR

Observações:

A opção de legumes cozidos no vapor fica a critério do paciente do que vai ser consumido. A recomendação é que se possível comer de dois a três variados tipos de legumes na sua refeição.

15:00 - Lanche - Opção 1

iogurte Danone Natural Desnatado (Danone)	1 Unidade(s) (160ml)
Banana	1 Unidade(s) média(s) (40g)
Aveia em flocos	1.5 Colher(es) de sopa rasa(s) (10.5g)

Você pode substituir **Banana** por: Mamão - ½ Fatia(s) média(s) (85g) - **ou** - Pera - 1 Unidade(s) média(s) (110g) - **ou** - Uva - 8 Unidade(s) média(s) (64g)

Whey opcional.



Se não usar o whey pode adoçar com uma colher de café de mel, ou algumas gotinhas de adoçante

15:00 - Lanche - Opção 2

Pão de forma integral	1 Fatia(s) (25g)
Frango desfiado	2 Colher(es) de sopa cheia(s) (40g)
Creme de Ricota	1 Colher(es) de sopa (20g)
Morango	10 Unidade(s) média(s) (120g)

15:00 - Lanche - Opção 3

Ovo de galinha	1 Unidade(s) média(s) (50g)
Farelo de aveia	2 Colher(es) de sopa (20g)
Cacau em pó 50%	1 Colher café cheia (2g)
Whey protein	1 Medidor(es) (30g)
Morango	10 Unidade(s) média(s) (120g)

Bolo de Caneca

Misture o ovo com o farelo de aveia, acrescente o cacau em pó, misture bem coloque em uma caneca e leve ao microondas por 3 minutos

- em um recipiente separado coloque o whey e acrescente aos pouco água, até fazer uma caldinha, jogue por cima do bolo de caneca e pique os morangos por cima

obs: se não tiver whey pode acrescentar 1 colher de chá de mel ou geléia sem açúcar

15:00 - Lanche - Opção 4

Ovo de galinha	2 Unidade(s) média(s) (100g)
Farelo de aveia	2 Colher(es) de sopa (20g)
Banana	1 Unidade(s) média(s) (40g)
Mel de abelha	1 Colher chá rasa (3g)

Panqueca de banana:

Massa - bata com um garfo os ovos, misture o farelo de aveia e amasse 1 banana



leve a massa em uma frigideira, doure dos dois lados
finalize com mel ou geléia sem açúcar

19:00 - Jantar Opção 1

Filé de frango grelhado	2 Bife(s) pequeno(s) (100g)
Arroz branco cozido	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g)
Feijão preto cozido	2 Colher servir cheia (70g)
Legumes e Salada á vontade	1 Colher servir cheia (45g)

Você pode substituir **Filé de frango grelhado** por: Patinho - 1 Filé(s) médio(s) (110g) - **ou** - Filé de peixe - 1 Filé(s) médio(s) (120g)

Você pode substituir **Arroz branco cozido** por: Batata inglesa cozida/assada - 4 Colher(es) servir rasa(s) (160g) - **ou** - Batata doce cozida/assada - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (84g)

Você pode substituir **Feijão preto cozido** por: Grão de bico cozido - 1 Colher servir cheia (55g) - **ou** - Lentilha cozida - 2 Colher servir cheia (70g)

DESAFIO VOCÊ A COMER 50% DO PRATO DE SALADA E LEGUMES.

COMEÇAR A REFEIÇÃO SEMPRE PELA SALADA, DESSA FORMA AJUDA NA SACIEDADE.

NO TEMPERO DA SALADA TOMAR CUIDADO COM A QUANTIDADE DE AZEITE.

19:00 - Jantar - Opção 2

Pão francês	1 Unidade(s) (50g)
Patinho	1 Filé(s) médio(s) (110g)
Legumes á vontade	1 Colher servir cheia (55g)

Você pode fazer o formato hamburguer com o patinho moído, colocar no pão junto com alface e tomate

22:00 - Ceia Opção 1



iogurte natural desnatado	0.5 Unidade(s) (50g)
Farelo de aveia	1 Colher(es) de sopa (10g)
Mel de abelha	1 Colher chá rasa (3g)

• **Opções de substituição para Mel de abelha:**

Geleia sem açúcar - 1 Colher chá cheia (9g)

22:00 - Ceia Opção 2

Chocolate ao leite	2 tabletes/pedaço (4g)
Uva	10 Unidade(s) média(s) (80g)

• **Opções de substituição para Uva:**

Morango - 10 Unidade(s) média(s) (120g) - **ou** - Kiwi - 1 Unidade(s) média(s) (76g) - **ou** - Maçã - 1 Unidade(s) média(s) (130g)
