



Nutrição



#evolucaocorporal

DIEGO APARECIDO DA SILVA,

Neste documento você encontrará o seu plano alimentar e observações pertinentes a sua rotina.

Lembre-se, estou aqui para te ajudar a atingir seus objetivos.

Meu email é nathalia-nutricionista@hotmail.com e instagram @nathnutricao.

Conte comigo!

“Ser uma pessoa saudável é tornar-se consciente e responsável pela sua saúde”

Nathalia Gomes
CRN 43661

Unidade On.São paulo

+ 55 11 2883-6529
av. jorge joão saad, 122 • SP





Orientações Gerais

Prefira	Evite
Não pular refeições. Reservar pelo menos 20 minutos para cada refeição.	Ficar sem se alimentar por longos períodos, beliscar entre as refeições
Refeições compostas por alimentos variados (sempre prezando alimentação colorida)	Trocar refeições por lanches rápidos e sem variedade de alimentos
Alimentos crus, cozidos, a vapor, assados ou grelhados.	Alimentos à milanesa, fritos, empanados e folhados. Preparações calóricas.
Carnes magras: brancas (filé de peixe ou frango sem pele) ou vermelhas (patinho, coxão mole, lombo de porco sem gorduras) e ovos.	Carnes gordurosas (cupim, costelas, picanha, torresmo, bacon), embutidos (linguiça, salsicha, mortadela, salame, apresuntados, hamburques, nuggets)
Leite e iogurte desnatado, queijos brancos (frescal, ricota, cottage)	Leite, iogurte, requeijão integral, queijos como muçarela, provolone, prato e parmesão.
Frutas em geral, com casca e bagaço sempre que possível.	Doces (bombons, balas, chocolates, colos, biscoitos, bolachas, sorvetes cremosos, paçocas, leite condensado)
Cereais e alimentos integrais (aveia, farelo de trigo, pães, arroz e massas)	Arroz branco, pão e massas feitos com farinha de trigo comum, farinha de mandioca, salgados (coxinha e esfiha) e alimentos industrializados (salgadinhos, batata chips, lasanhas, pizzas, bolachas)
Óleos e gorduras de origem vegetal com moderação: azeite de oliva, óleos soja/ canola, manteiga, óleo de linhaça, chia, gergelim e abacate.	Óleos e gorduras de origem animal: banha, creme de leite, margarina.
Legumes e verduras em geral (crus, cozidos, a vapor, assados ou grelhados)	Legumes fritos ou adicionados de fontes de gordura como bacon e queijo.
Sucos naturais com apenas uma porção de fruta.	Refrigerantes, sucos industrializados (caixa ou pó) e bebidas alcoólicas.
Temperos: vinagre balsâmico, vinagre de maçã, sal rosa ou sal marinho (use com moderação), ervas e especiarias.	Molhos industrializados.



Orientações Específicas

Pratique atividade física orientada regularmente, pois auxilia na manutenção do peso adequado, no combate ao estresse e melhora a qualidade de vida.

Nunca faça compras com fome, isso pode levá-lo a dar preferência para alimentos mais calóricos. Leve uma lista de compras já estabelecida para evitar a adição de mais produtos no carrinho.

Realize as refeições em ambiente calmo e, se possível, à mesa. Observe cada porção de alimento que está ingerindo.

Metas estabelecidas

Meta de ingestão de água: consumo mínimo de 2,5L por dia (inclui a ingestão de chás e água com gás)

Outras metas:

- melhorar o planejamento e fracionamento das refeições, dar preferência ao consumo proteico
- evitar o consumo de carne vermelha 2x ao dia
- no máximo 2 refeições livres por semana
- evitar o consumo de refrigerante com açúcar
- consumo de no máximo 20g de chocolate por dia



PLANO ALIMENTAR

DESJEJUM

OPÇÃO A

Alimento	Porção	Grupo
Pão Integral	1 fatia (25g)	Carboidratos
Ovos	2 unidades	Recheios proteicos
Melão	1 fatia (130g)	Frutas
Café	1 xícara	*

OPÇÃO B

Alimento	Porção	Grupo
Goma de tapioca	3 colheres de sopa (50g)	Carboidratos
Queijo minas padrão	4 fatias finas (40g)	Recheios proteicos
Pessêgo	1 unidade	Frutas
Café	1 xícara	*

ALMOÇO

Alimento	Porção	Grupo
Filé de Frango acebolado	1 filé M (140g)	Proteínas
Salada de folhas verdes ou verdura refogada	Livre	Verduras e Legumes
Abobrinha refogada	4 colheres de sopa (80g)	Verduras e Legumes
Cenoura refogada	4 colheres de sopa (80g)	Verduras e Legumes
Arroz (preferência: integral)	4 colheres de sopa (80g)	Carboidratos
Feijão	3 colheres de sopa (60g)	Leguminosas
Azeite extra virgem	1 col. chá	Gorduras

SOBREMESA

Alimento	Porção	Grupo
Chocolate	20g	*

LANCHE DA TARDE 1

OPÇÃO A

Alimento	Porção	Grupo
Uvas	10 unidades	Frutas
Mix de nuts	30g	Oleaginosas

OPÇÃO B

Alimento	Porção	Grupo
Enjoy Protein Bar	1 unidade	*





LANCHE DA TARDE 2

OPÇÃO A

Alimento	Porção	Grupo
iogurte Natural Whey Colherável Tradicional de Proteína Verde Campo	1 unidade	Ou Yorgus Grego sem lactose com 15g de proteína



OPÇÃO B

Alimento	Porção	Grupo
Shake proteico Verde Campo com 26g de proteína	1 unidade	Ou YoPro 25g de proteína Ou Vigor VIV Protein Iogurte Líquido 25g de proteína Ou Yorgus Completo 18g de proteína

JANTAR

Alimento	Porção	Grupo
Filé de peixe grelhado	1 filé M (140g)	Proteínas
Vagem refogada	4 colheres de sopa (80g)	Verduras e Legumes
Arroz (preferência: integral)	4 colheres de sopa (80g)	Carboidratos
Feijão	3 colheres de sopa (60g)	Leguminosas
Azeite extra virgem	1 col. chá	Gorduras



SUBSTITUIÇÕES

GRUPO DOS CARBOIDRATOS

Alimento	Quantidade
Torrada Integral	3 unidades
Pão Integral	1 fatia (25g)
Goma de tapioca	3 colheres de sopa rasas (50g)
Granola sem açúcar	2 colheres de sopa (40g)
Chia/ Linhaça/ Aveia	1 colher de sopa (20g)
Cuscuz de milho	3 colheres de sopa (60g)
Magic Toast Integral ou Cereais	7 unidades (1 pacote)
Arroz branco/ integral/ negro/ vermelho	4 colheres de sopa (80g)
Quinoa	4 colheres de sopa (80g)
Batata inglesa	5 rodela médias (100g)
Batata doce	5 rodela médias (100g)
Mandioca (macaxeira, aipim)	2 pedaços (100g)

GRUPO DAS PROTEÍNAS

Alimento	Quantidade
Filé de frango (peito)	1 Filé M (140g)
Salmão grelhado	1 Filé P (120g)
Peixe branco (saint peter, linguado, pescada)	2 filés P (200g)
Lata de atum light (em óleo, lavar antes do consumo)	1 lata
Carne vermelha (filé mignon, patinho moído)	1 Filé P (120g)
Coxa de Frango (sem pele)	2 unidades
Sobrecoxa de frango (sem pele)	1 unidade
Lombo suíno	1 Filé M (140g)
Ovo	2 unidades

GRUPO RECHEIOS PROTEICOS

Alimento	Quantidade
Cottage/ Creme de ricota	2 colheres de sopa
Patê de atum/frango	2 a 3 colheres de sopa
Ovos	2 unidades
Queijo minas padrão	4 fatias finas (40g)
Hommus	2 colheres de sopa

- Modo de preparo do patê de atum: em um recipiente misturar 1 lata de atum com 3 colheres de sopa de queijo cottage ou creme de ricota. Temperar com ervas finas.



GRUPO DAS FRUTAS

Alimento	Quantidade
Abacate	2 colheres de sopa (50g)
Abacaxi	1 fatia (130g)
Ameixa fresca	2 unidades
Água de coco	200 ml
Banana prata	1 unidade
Damasco seco	2 unidades
Frutas vermelhas (In natura ou Congelada) – Mirtilo / Amora / Framboesa / Groselha	2 colheres de sopa (~10 unidades)
Goiaba (branca ou vermelha)	1 unidade
Laranja ou Tangerina	1 unidade
Mamão papaia	½ unidade
Mamão formosa	1 fatia média (130g)
Maçã	1 unidade
Morango	7 unidades
Melão	1 fatia média (130g)
Melancia	1 fatia pequena (100g)
Manga	1/2 unidade (100g)
Pera	1 unidade
Pêssego	1 unidade
Tâmara	2 unidades
Uva (verde ou roxa)	10 unidades

GRUPO DAS VERDURAS E LEGUMES

Alimento	Quantidade
Alface, couve manteiga, acelga, chicória, catalônia, funcho (erva doce), endívia, pimentão, espinafre, repolho roxo, repolho branco, broto de feijão, espinafre,	Livre
Cenoura, abobrinha, brócolis, couve flor, quiabo, vagem, broto de moyashi, cogumelo Paris, champignon, shimeji, shitake, nabo, abobora, beterraba	4 colheres de sopa (20g por colher)
Palmito, aspargos	4 unidades
Tomate, pepino	1 unidade inteira
Tomate cereja	8 unidades

GRUPO DAS LEGUMINOSAS

Alimento	Quantidade
Feijão (preto, carioca, vermelho, fradinho, branco)	3 colheres de sopa (60g)
Grão de bico	3 colheres de sopa (60g)
Lentilha/ Ervilha	3 colheres de sopa (60g)