



## Dieta para perda de peso

### Planejamento alimentar

#### 08:00 - Café-da-manhã

Opção principal	Opção de substituição
Café - 1 Xícara(s) de café (80ml)	Chá Mate - 1 Xícara(s) de chá (180ml)
	Água com limão (1/2 und. P.) - 1 Copo(s) americano(s) duplo(s) (240ml)
	Água com Gengibre - 1 Colher(es) de sopa rasa(s) (15g)
Ovos mexidos - 2 Unidade(s) média(s) (100g)	Ovo de galinha cozido - 2 Unidade(s) grande(s) (110g)
	Clara de ovo cozida - 4 Unidade(s) (120g)
	Ovo de codorna cozido - 10 Unidade(s) (100g)
Banana prata - 1 Unidade(s) grande(s) (55g)	Mamão papaia - 0.5 Unidade(s) pequena(s) (135g)
	Uva passa - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (18g)
	Manga Palmer - 0.5 Unidade(s) média(s) (70g)
Farelo de aveia - 3 Colher(es) de sopa rasa(s) (30g)	Granola - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (22g)
	Farinha de linhaça - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g)
	Pão de forma integral - 1 Fatia(s) (25g)
Canela em pó - 1 Colher café cheia (4g)	

#### Observações:

Como você se adaptou bem ao café da manhã, mantive a proposta sem muitas mudanças. Pode incluir canela, se preferir.



## 10:30 - Lanche da manhã - Opcional

Opção principal	Opção de substituição
Água de coco - 1 Copo(s) duplo(s) cheio(s) (240ml)	Kiwi - 2 Unidade(s) pequena(s) (130g)
	Tâmara desidratada - 2 Colher(es) de sopa (20g)
	Pera Willians crua - 1 Unidade(s) média(s) (110g)

### Observações:

O lanche da manhã é opcional. Não precisar comer nesse horário se não sentir fome.

Incluí essa opção para minimizar a fome do almoço, caso perceba que chega no almoço com muita fome.

Dica: Comer com muita fome (fome exagerada), faz com que, incoscientemente, mude nossas escolhas alimentares. Nesse caso, normalmente escolhemos alimentos mais calóricos (refeições mais incrementadas, por exemplo) e aumentamos a quantidade de comida (sem perceber).

## 12:30 - Almoço

Opção principal	Opção de substituição
Alface, crespa/lisa/americana - 8 Folha(s) média(s) (80g)	Espinafre refogado - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g)
	Folha de mostarda - 8 Folha(s) (20g)
	Couve refogada - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (80g)
Abóbora cabotian cozida - 2 Colher(es) de sopa (72g)	Vagem cozida - 8 Colher(es) de sopa cheia(s) (160g)
	Brócolis cozido - 4 Ramo(s) médio(s) (240g)
	Alcachofra cozida - 2 Unidade(s) média(s) (70g)
Filé de frango grelhado - 2 Bife(s) pequeno(s) (100g)	Filé bovino grelhado - 1 Bife(s) médio(s) (110g)
	Salmão sem pele grelhado - 1 Filé(s) pequeno(s) (120g)
	Lombo de porco assado - 2 Fatia(s) pequena(s) (90g)
Arroz 7 grãos - 4 Colher(es) de sopa (100g)	Batata baroa/Mandioquinha cozida - 4 Colher(es) de arroz rasa(s) (140g)
	Quinoa cozida - 8 Colher(es) de sopa cheia(s) (160g)
	Couscous marroquino - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g)
Feijão preto (50% grão, 50% caldo) - 2 Concha(s) pequena(s) cheia(s) (130g)	Lentilha cozida - 2 Colher(es) de arroz cheia(s) (70g)
	Feijão carioca cozido - 2 Concha(s) pequena(s) cheia(s) (130g)
	Grão de bico cozido - 2 Colher(es) de arroz cheia(s) (90g)
Azeite de oliva para salada - 1 Colher(es) de sopa rasa(s) (8ml)	



Castanha-do-Brasil/Pará crua - 4 Unidade(s) (16g)	Mix de castanhas - 2 Colher(es) de sopa (25g)
	Noz crua - 4 Unidade(s) (20g)
	Semente de chia - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g)
Psyllium - 0.5 Colher(es) de sopa (5g)	

**Observações:**

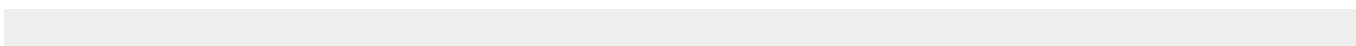
Conforme conversamos na consulta, deixei mais opções para incrementar a salada, para ficar mais saborosa para você.

Mas lembre-se do que já conversamos, tudo que for incluir, mesmo que saudável, precisa contabilizar as calorias, para que não ultrapasse e prejudique seu objetivo.

Tempero indicado para salada: Azeite, limão/vinagre e sal.

Frutas: inclua somente 1 no almoço.

Se preferir sucos escolha entre os sabores: limão ou maracujá ou morango ou frutas vermelhas. Sem açúcar. Pode usar adoçante.





## 16:30 - Lanche

Opção principal	Opção de substituição
Café - 1 Xícara(s) de café (80ml)	Chá de erva doce - 1 Xícara(s) de chá (180ml)
	Chá preto - 1 Xícara(s) de chá (180ml)
	Água com Gengibre - 1 Colher(es) de sopa rasa(s) (15g)
Torrada integral - 2 Unidade(s) (20g)	Biscoito cream cracker - 3 Unidade(s) (25g)
	Pão de forma integral - 1 Fatia(s) (25g)
	Bolacha de arroz - 8 Unidade(s) (20g)
Queijo minas frescal - 2 Fatia(s) pequena(s) (40g)	Queijo tipo ricota - 2 Fatia(s) média(s) (70g)
	Queijo muçarela - 1 Fatia(s) grande(s) (30g)
	Iogurte natural proteico - 1 Copo(s) americano(s) pequeno(s) (165g)

### Observações:

Para o lanche da tarde, peço que observe com atenção como fica seu intestino após essa refeição, pois queijos costumam ter lactose também e isso pode interferir na função intestinal. Se possível, anotar sintomas no diário alimentar, para conversarmos na próxima consulta.

1 vez por semana, pode incluir pães de queijo ou 1 fatia de bolo simples (sem cobertura, sem recheio).



## 20:00 - Jantar

Opção principal	Opção de substituição
Salada de folhas (alface lisa, roxa e rúcula) - 2 Porção(ões) (100g)	Aspargo cozido - 8 Unidade(s) média(s) (60g)
	Rúcula - 16 Folha(s) (96g)
	Repolho refogado - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (80g)
Chuchu cozido - 4 Colher(es) de arroz cheia(s) (180g)	Beterraba cozida - 6 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (120g)
	Abobrinha italiana refogada - 4 Colher(es) de arroz cheia(s) (280g)
	Couve-flor cozida - 4 Ramo(s) médio(s) (240g)
Peito de frango desfiado - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g)	Filé de tilápia cozido - 2 Filé(s) médio(s) (120g)
	Ovo de galinha cozido - 4 Unidade(s) grande(s) (220g)
	Patinho moído refogado - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g)
Azeite de oliva para salada - 1 Colher(es) de sopa rasa(s) (8ml)	
Psyllium - 0.5 Colher(es) de sopa (5g)	

### Observações:

Conforme conversamos na consulta, para o jantar deixei uma porção de verduras e legumes e proteína.

Tirar os carboidratos do jantar nem sempre é a melhor opção. Pois, quanto menos carboidratos existem na dieta, mais aumenta a vontade de comer doces e/ou massas e fast food.

Por isso, não funciona para todo mundo.

Vamos observar se funciona para você.

Peço que observe atentamente esses sintomas e se aparece vontade de comer alimentos mais adocicados ou alimentos diferentes que não fazem parte da sua rotina. Se possível, anote no diário alimentar.

**Importante lembrar:** o que te faz ganhar ou perder peso é a soma das calorias que consome no dia todo e não somente um grupo alimentar específico.



## 23:00 - Ceia

Opção principal	Opção de substituição
Cacau em pó - 1 Colher(es) de chá cheia(s) (4g)	
Leite de Soja - 1 Copo(s) americano(s) duplo(s) (240ml)	Leite de Aveia - 1 Copo(s) americano(s) duplo(s) (240ml)
	Leite de Amêndoas - 1 Copo(s) americano(s) duplo(s) (240ml)
	Leite de vaca sem lactose - 1 Copo(s) americano(s) duplo(s) (240ml)

**Observações:**

Incluí algumas opções de leite/bebida vegetal para você testar e ver se gosta.  
Pode incluir cacau em pó ou canela, se preferir.

Também deixei como opção leite sem lactose. Mas observe como seu intestino reage depois de consumir.



## Relatório de nutrientes

Dieta para perda de peso

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café-da-manhã	18.5g	7.4g	34.8g	268 Kcal
Lanche da manhã - Opcional	0.9g	0.3g	14.8g	61 Kcal
Almoço	45.8g	33.1g	68.7g	723 Kcal
Lanche	9.4g	6.4g	21.2g	177 Kcal
Jantar	33.8g	21.5g	13.4g	368 Kcal
Ceia	7.1g	4.9g	6.6g	98 Kcal
Total das refeições	115.5g	73.6g	159.5g	1695 Kcal

### Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
27.0g	13.4g	15.8g	0.4g	629.8mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
43.8g	645.1mg	398.4mg	1622.1mg	13.4mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
454.9mg	3255.2mg	1.8mg	8.7mg	606.0mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
1312.7mcg	729.3mcg	223.4mcg	2.0mcg	1.2mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.9mg	0.4mg	26.8mg	78.2mg	3.6mcg
Vitamina E	Álcool			
12.7mg	0.0g			



## Lista de compras

Dieta para perda de peso

Abobrinha italiana	Abóbora cabotian	Alcachofra
Alface crespa/lisa/americana	Arroz 7 grãos	Arroz negro
Aspargo	Azeite de oliva	Banana prata
Batata baroa/Mandioquinha	Beterraba	Biscoito cream cracker
Bolacha de arroz	Brócolis	Cacau
Café	Canela em pó	Castanha-do-Brasil/Pará
Chuchu	Chá Mate	Chá de erva doce
Chá preto	Clara de ovo	Couve manteiga
Couve-flor	Espinafre	Farelo de aveia
Farinha de linhaça	Feijão carioca	Feijão preto
Filé de frango	Filé de tilápia	Folhas de mostarda
Fígado bovino	Gengibre	Granola
Grão de Bico	Iogurte natural enriquecido com proteína	Kiwi
Leite de Amêndoas	Leite de Soja	Leite de vaca sem lactose
Lentilha	Lombo de porco	Mamão papaia
Manga Palmer	Mix de castanhas	Noz
Ovo de codorna	Ovo de galinha	Patinho sem gordura moído
Peito de frango	Pera Willians	Psyllium
Pão de forma integral	Queijo minas frescal	Queijo muçarela
Queijo tipo ricota	Quinoa	Repolho
Rúcula	Salada de folhas	Salmão sem pele
Semente de chia	Torrada integral	Tâmara desidratada
Uva passa	Vagem	Água com limão
Água de coco		