



Nutrição



#evolucaocorporal

SERAFIM IVO DE FARIA,

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). De preferência sem lactose.	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 ESPECIFICAS

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 2,0L 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 no dia
- reduzir o consumo de açúcar no café
- Reduzir o consumo de bebida alcoólica, no máximo 2x na semana
- Consumo de no máximo 400ml de café por dia
- Evite se expor a luzes e telas antes de dormir (televisão, celulares, tablets, etc);
- Treinar pelo menos 2x na semana

CUPOM DE DESCONTO:

Nutrify: nathnutri

Pura Vida: 43661

DUX: pacnathaliagsantos

Vitafor: NS43661VITAFOR

House Whey: pacientehw

Equaliv: saude15

Essential: nathnutri

Winstage: nathalianutri

Beewhey: 15%nathalia



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
Torrada Integral	3 unidades	Carboidratos
Queijo minas padrão	3 fatias finas (40g)	Recheios proteicos
Mamão papaia	½ 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 ralada	4 colheres de sopa (80g)	Verduras e Legumes
Arroz (preferência: integral)	4 colheres de sopa (80g)	Carboidratos
Feijão	4 colheres de sopa (80g)	Leguminosas
Azeite extra virgem	1 col. Chá	Gorduras

LANCHE DA TARDE

OPÇÃO A

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
Maçã	1 unidade	Frutas

OPÇÃO B

Alimento	Porção	Grupo
Barra de proteína	1 unidade	Marcas: Winstage, Cleanpro Nutrify Ou Collagenpro Nutrify Ou Mukebar Ou Beewhey



JANTAR

Alimento	Porção	Grupo
Filé de Peixe grelhado	1 filé M (140g)	Proteínas
Salada de folhas verdes ou verdura refogada	Livre	Verduras e Legumes
Brocolis refogado	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	4 colheres de sopa (80g)	Leguminosas
Azeite extra virgem	1 col. Chá	Gorduras



SUBSTITUIÇÕES

GRUPO DOS CARBOIDRATOS

Alimento	Quantidade
Torrada Integral	3 unidades
Pão francês (no máximo 2x na semana)	½ unidade
Pão Integral	1 fatia (25g)
Goma de tapioca	3 colheres de sopa rasas (40g)
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 pequenos (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)	1 Filé M (140g)
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
Iogurte natural sem açúcar sem lactose	1 unidade (170g)
Cottage/ Creme de ricota sem lactose	2 colheres de sopa
Patê de atum/frango	2 a 3 colheres de sopa
Ovo	2 unidades
Queijo branco sem lactose	3 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	3 colheres de sopa (50g)
Abacaxi	2 fatias (130g)
Ameixa fresca	2 unidades
Água de coco	200 ml
Banana prata	1 unidade
Caqui	1 unidade
Damasco seco	2 unidades
Figo	1 unidade
Frutas vermelhas (In natura ou Congelada) – Mirtilo / Amora / Framboesa / Groselha	3 colheres de sopa (~10-15 unidades)
Goiaba (branca ou vermelha)	1 unidade
Jabuticaba (tente comer com casca)	10 a 12 unidades
Kiwi (gold ou tradicional)	1 unidade
Laranja ou Tangerina	1 unidade
Mamão papaia	½ unidade
Mamão formosa	1 fatia média (130g)
Maçã	1 unidade
Morango	10 unidades
Melão	1 fatia média (130g)
Nectarina	1 unidade
Lichia	8 unidades
Pera	1 unidade
Pêssego	1 unidade
Pitaya (amarela ou rosa)	1 unidade
Tâmara	2 unidades
Uva (verde ou roxa)	8 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)	4 colheres de sopa (80g)
Grão de bico	4 colheres de sopa (80g)
Lentilha/ Ervilha	4 colheres de sopa (80g)

**fazer remolho das leguminosas



ORIENTAÇÕES PARA A VIAGEM

- Usufrua do seu café da manhã: Nele você encontrará alimentos que dificilmente verá no restante do dia, como ovos mexidos, cereais integrais, frutas, queijos brancos e iogurte. Eles são ricos em fibras, carboidratos de uma boa qualidade e proteína.
- Faça 1 lanche rápido e prático durante a tarde.
- Café da manhã, almoço e jantar são refeições praticamente garantidas em qualquer viagem. Mas, para não ficar muito tempo sem comer a tarde, as barrinhas proteicas ou de cereais são opções que irão sustentar você e são fáceis de carregar na bolsa.
- Proteína nunca pode faltar: para garantir isto, no almoço e no jantar procure sempre consumir um alimento fonte de proteínas, como carne, peixes e frutos do mar ou frango. Ela deixará você bastante satisfeita e evita naturalmente que você consuma excesso de carboidratos que podem favorecer o aumento do peso durante a viagem. Se possível peça uma salada de entrada.
- Fast-foods: Deixe para aquelas situações quando não existe alternativa.
- Não fique mais de 4 horas sem se alimentar: Principalmente se fizer longas caminhadas, é sempre bom ter algo prático na bolsa ou parar em algum lugar para fazer um lanche. Mesmo que a opção disponível não seja das mais "saudáveis".
- Caminhe: Se possível, acorde um pouco mais cedo e realize uma atividade física como caminhada ou circuito na academia do hotel (baixar aplicativos) ou nas proximidades do local que ficará hospedada.
- Hidrate-se: Mesmo que esteja frio, garantir uma boa hidratação ao longo do dia, evitará que você ganhe peso devido a retenção de líquidos e se por um acaso consumir bebida alcoólica, aumente ainda mais a hidratação.
- Sobremesa e bebidas alcoólicas: Sempre que possível, opte por apenas uma delas: Ou bebe ou opte pelo doce SE sentir muita vontade.
- Escolher apenas uma refeição no dia para experimentar a gastronomia local, de preferência no almoço.