



Nutrição



#evolucaocorporal

**Luiz Felipe Hellmeister De Leo,**

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](mailto: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, hamburgueres, 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.

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

Evite se expor a luzes e telas antes de dormir (televisão, celulares, tablets, etc);

### Metas estabelecidas

Meta de ingestão de água: consumo mínimo de 2,5L por dia

Outras metas:

- melhorar o planejamento e fracionamento das refeições.
- liberado 2 refeições livres por semana



## PLANO ALIMENTAR

### DESJEJUM

#### OPÇÃO A

Alimento	Porção	Grupo
Pão Integral	2 fatias (50g)	Carboidratos
Ovos	2 unidades	Recheios proteicos
Maçã	1 unidade	Frutas
Leite semidesnatado	250ml	*

#### OPÇÃO B

Alimento	Porção	Grupo
Cereal matinal sem açúcar	4 colheres de sopa (40g)	Carboidratos
Banana	1 unidade	Frutas
Leite semidesnatado	250ml	*
Ovos	2 unidades	Recheios proteicos

### ALMOÇO

Alimento	Porção	Grupo
Filé de frango grelhado	2 filés pequenos (140g)	Proteínas
Salada de Alface	Livre	Ou Brócolis
Arroz	6 colheres de sopa cheias (150g)	Carboidratos
Azeite extra virgem	1 col. chá	Gorduras

### PRÉ-TREINO

Alimento	Porção	Grupo
Banana	1 unidade	Frutas
Aveia	1 colher de sopa (20g)	Carboidratos

### INTRA-TREINO (Durante o intervalo)

Alimento	Porção	Grupo
Isotônico (Gatorade)	250ml (metade)	*
GU Energy Gel	1 unidade	Gel de carboidrato

### PÓS-TREINO

Alimento	Porção	Grupo
Isotônico (Gatorade)	250ml (metade)	*



Nutrição



#evolucaocorporal

#### JANTAR

Alimento	Porção	Grupo
Bife de carne grelhado	1 filé médio (120g)	Proteínas
Brócolis refogado	Livre	Verduras e Legumes
Macarrão com molho vermelho	200g	Carboidratos
Azeite extra virgem	1 col. chá	Gorduras

#### CEIA

Alimento	Porção	Grupo
Cereal matinal sem açúcar	4 colheres de sopa (40g)	Carboidratos
Frutas vermelhas	2 colheres de sopa (~10 unidades)	Frutas
Leite semidesnatado	250ml	*

Unidade On.São paulo

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





## SUBSTITUIÇÕES

### GRUPO DOS CARBOIDRATOS

Alimento	Quantidade
Torrada Integral	4 unidades
Pão integral	2 fatias (50g)
Cereal matinal sem açúcar	4 colheres de sopa (40g)
Granola sem açúcar	2 colheres de sopa (30g)
Chia/ Linhaça/ Aveia	1 colher de sopa (20g)
Arroz branco/ integral	6 colheres de sopa cheias (150g)
Batata inglesa	150g
Batata doce	150g
Macarrão	200g

### GRUPO DAS PROTEÍNAS

Alimento	Quantidade
Filé de frango (peito)	2 filés P (140g)
Carne vermelha (filé mignon, patinho moído)	1 Filé M (120g)
Coxa de Frango (sem pele)	2 unidades
Sobrecoxa de frango (sem pele)	1 unidade
Lombo suíno	1 Filé M (120g)
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

- 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 sal.



## GRUPO DAS FRUTAS

Alimento	Quantidade
Abacate	2 colheres de sopa (50g)
Abacaxi	1 fatia (130g)
Água de coco	200 ml
Banana	1 unidade
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
Uva (verde ou roxa)	10 unidades

Unidade On.São paulo

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

