



Nutrição



#evolucaocorporal

**PAULO ALVES 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](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, 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 3,0L 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
- no máximo 2 refeições livres por semana
- consumo de no máximo 20g de chocolate por dia
- consumo de carne vermelha no máximo 3x na semana
- sugestão de marcas de whey: nutrify, pura vida, DUX, vitafor, housewhey, equaliv e essential
- indicação de congelados: Livup, Pronto light, NFit, Dona Linda Fit e Cumbuca.

### CUPOM DE DESCONTO:

Nutrify: nathnutri

Pura Vida: 43661

DUX: pacnathaliagsantos

Vitafor: NS43661VITAFOR

House Whey: pacientehw

Equaliv: saude15

Essential: nathnutri



## PLANO ALIMENTAR 1

### DESJEJUM

Alimento	Porção	Grupo
Pão de forma	2 fatias (50g)	Carboidratos
Patê de atum	60g	Recheios proteicos
Maçã	1 unidade	Frutas
Whey protein	1 dose	*

### 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	3 colheres de sopa (60g)	Verduras e Legumes
Cenoura refogada	3 colheres de sopa (60g)	Verduras e Legumes
Arroz	4 colheres de sopa (80g)	Carboidratos
Feijão	4 colheres de sopa (80g)	Leguminosas
Azeite extra virgem	1 col. Chá	Gorduras

### LANCHE DA TARDE

Alimento	Porção	Grupo
Banana prata	1 unidade	Frutas
Whey protein	1 dose	*
Creatina	3g	*

\*bater com leite semidesnatado ou iogurte natural sem açúcar\*

### JANTAR

Alimento	Porção	Grupo
Filé de peixe grelhado	1 filé M (140g)	Proteínas
Salada de folhas verdes ou verdura refogada	Livre	Verduras e Legumes
Berinjela refogada	3 colheres de sopa (60g)	Verduras e Legumes
Vagem refogada	3 colheres de sopa (60g)	Verduras e Legumes
Arroz	4 colheres de sopa (80g)	Carboidratos
Feijão	4 colheres de sopa (80g)	Leguminosas
Azeite extra virgem	1 col. Chá	Gorduras



## PLANO ALIMENTAR 2

### DESJEJUM

Alimento	Porção	Grupo
Pão de forma	2 fatias (50g)	Carboidratos
Patê de frango	60g	Recheios proteicos
Mamão papaia	½ unidade	Frutas
Whey protein	1 dose	*

### ALMOÇO

Alimento	Porção	Grupo
Filé de Frango acebolado	1 filé M (140g)	Proteínas
Salada de folhas verdes ou verdura refogada	Livre	Verduras e Legumes
Brocolis refogado	3 colheres de sopa (60g)	Verduras e Legumes
Abobora refogada	3 colheres de sopa (60g)	Verduras e Legumes
Arroz	4 colheres de sopa (80g)	Carboidratos
Azeite extra virgem	1 col. Chá	Gorduras

### LANCHE DA TARDE

Alimento	Porção	Grupo
Banana prata	1 unidade	Frutas
Whey protein	1 dose	*
Aveia	10g	*
Creatina	3g	*

\*bater com leite semidesnatado ou iogurte natural sem açúcar\*

### JANTAR

Alimento	Porção	Grupo
Filé de peixe grelhado	1 filé M (140g)	Proteínas
Salada de folhas verdes ou verdura refogada	Livre	Verduras e Legumes
Couve-flor refogado	3 colheres de sopa (60g)	Verduras e Legumes
Abobrinha refogada	3 colheres de sopa (60g)	Verduras e Legumes
Arroz	4 colheres de sopa (80g)	Carboidratos
Azeite extra virgem	1 col. Chá	Gorduras



## SUBSTITUIÇÕES

### 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 PROTEÍNAS

Alimento	Quantidade
Filé de frango (peito)	1 Filé M (140g)
Salmão grelhado	1 Filé M (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 M (120g)
Coxa de Frango (sem pele)	2 unidades
Sobrecoxa de frango (sem pele)	1 unidade
Lombo suíno	1 Filé M (140g)