



Nutrição



#evolucaocorporal

MARCOS RAMA DO VALLE,

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





Nutrição



#evolucaocorporal

Orientações Gerais

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

Unidade On.São paulo

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





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 de no mínimo 2,5L por dia (inclui a ingestão de chás e água com gás)

Outras metas:

- Melhorar planejamento e fracionamento das refeições, priorizar o consumo de proteínas
- Evite se expor a luzes e telas antes de dormir (televisão, celulares, tablets, etc);
- Evitar o consumo de carne vermelha 2x no dia
- Evitar o consumo de bebida alcoólica
- Consumo de no máximo 3 cafés por dia
- Consumo de pão francês no máximo 3x na semana
- Sugestão de marcas de whey: Nutrify, Pura Vida, DUX, Vitafor, House whey, Equaliv e Essential

CUPOM DE DESCONTO:

Nutrify: nathnutri

Pura Vida: 43661

DUX: pacnathaliagsantos

Vitafor: NS43661VITAFOR

House Whey: pacientehw

Equaliv: saude15

Essential: nathnutri



Nutrição



#evolucaocorporal

PLANO ALIMENTAR

DESJEJUM

OPÇÃO A

Alimento	Porção	Grupo
Pão Integral	1 fatia (25g)	Carboidratos
Ovos	2 unidades	Recheios proteicos
Mamão papaia	½ unidade	Frutas
Café com leite desnatado sem lactose	1 xícara	*

OPÇÃO B

Alimento	Porção	Grupo
Torrada Integral	3 unidades	Carboidratos
Queijo minas padrão	3 fatias finas (40g)	Recheios proteicos
Manga	½ unidade (100g)	Frutas
Café com leite desnatado sem lactose	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
Cenoura refogada	4 colheres de sopa (80g)	Verduras e Legumes
Arroz (preferência integral)	4 colheres de sopa (80g)	Carboidratos
Azeite extra virgem	1 col. chá	Gorduras

SOBREMESA

Alimento	Porção	Grupo
Chocolate ao leite	20g	*

LANCHE DA TARDE

OPÇÃO A

Alimento	Porção	Grupo
Iogurte Natural sem açúcar	1 unidade	Recheios proteicos
Banana prata	1 unidade	Frutas
Whey protein isolado	1 dose	*misturar no iogurte*

OPÇÃO B – Vitamina proteica

Alimento	Porção	Grupo
Whey protein isolado	1 dose	Recheios proteicos
Morangos congelados	7 unidades	Frutas

Unidade On.São paulo

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





OPÇÃO C – Mingau proteico

Alimento	Porção	Grupo
Whey protein isolado	1 colher de sopa (20g)	Recheios proteicos
Banana prata	1 unidade	Frutas
Aveia	1 colher de sopa (20g)	*
Leite desnatado sem lactose	300ml	*

- Misturar a aveia com o leite em fogo médio até engrossar. Em seguida colocar o whey e mexer bem. Salpique canela e a fruta por cima, sirva.

OPÇÃO D – Panqueca proteica doce

Alimento	Porção	Grupo
Ovo	1 unidade	Recheios proteicos
Banana prata	1 unidade	Frutas
Whey protein isolado	1 colher de sopa (20g)	*
Fermento em pó	1 colher de chá	*

- Bata tudo no liquidificador até que a massa fique homogênea. Em fogo médio, coloque uma concha do líquido em uma frigideira antiaderente pré-aquecida e aguarde a massa ficar firme. Vire e doure o outro lado. Sirva em seguida com algum ingrediente pouco calórico, como queijo cottage ou geleia sem açúcar.

JANTAR

OPÇÃO A

Alimento	Porção	Grupo
Torrada Integral	3 unidades	Carboidratos
Patê de frango	2 a 3 colheres de sopa	Recheios proteicos
Leite desnatado sem lactose	200ml	*
Whey protein isolado	1 colher de sobremesa (10g)	*misturar no leite*

OPÇÃO B

Alimento	Porção	Grupo
Pão Integral	1 fatia (25g)	Carboidratos
Patê de atum	2 a 3 colheres de sopa	Recheios proteicos
Leite desnatado sem lactose	200ml	*
Whey protein isolado	1 colher de sobremesa (10g)	*misturar no leite*

OPÇÃO C

Alimento	Porção	Grupo
Tapioca	3 colheres de sopa rasas (50g)	Carboidratos
Ovos	2 unidades	Recheios proteicos
Leite desnatado sem lactose	200ml	*



Nutrição



#evolucaocorporal

OPÇÃO D

Alimento	Porção	Grupo
Granola sem açúcar	2 colheres de sopa (40g)	Carboidratos
iogurte triplo zero	200ml	Ou iogurte Natural sem açúcar
Ovos	2 unidades	Recheios proteicos

Unidade On.São paulo

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





SUBSTITUIÇÕES

GRUPO DOS CARBOIDRATOS

Alimento	Quantidade
Torrada Integral	3 unidades
Magic Toast Integral ou Cereais	7 unidades
Pão Integral	1 fatia (25g)
Pão francês	½ unidade
Granola sem açúcar	2 colheres de sopa (40g)
Goma de tapioca	3 colheres de sopa rasas (40g)
Rap 10 Fit	1 unidade
Arroz branco/ integral/ negro/ vermelho	4 colheres de sopa (80g)
Quinoa	4 colheres de sopa (80g)
Milho verde	1 espiga
Cuscuz marroquino	4 colheres de sopa (80g)
Batata doce/ Batata inglesa	4 rodela médias (100g)
Mandioca (macaxeira, aipim)/ Mandioquinha	2 pedaços (100g)
Macarrão	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
Camarão*	10 unidades (100g)
Lula*	8 "anéis" (100g)
Polvo*	100g

*frutos do mar no máximo 2x no mês



GRUPO RECHEIOS PROTEICOS

Alimento	Quantidade
logurte 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 minas sem lactose	3 fatias finas (40g)
Muçarela de búfala (bolinha)	6 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 sem lactose. 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)
Melancia	1 fatia pequena (100g)
Manga	1/2 unidade (100g)
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



Nutrição



#evolucaocorporal

GRUPO DAS VERDURAS E LEGUMES

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

Unidade On.São paulo

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

