



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)
	Patê de Atum - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (60g)
	Peito de frango desfiado - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (50g)
Banana prata - 1 Unidade(s) grande(s) (55g)	Mamão papaia - 0.5 Unidade(s) pequena(s) (135g)
	Abacaxi - 2 Fatia(s) pequena(s) (150g)
	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)	Goiaba - 1 Unidade(s) pequena(s) (105g)
	Tâmara desidratada - 2 Colher(es) de sopa (20g)
	Damasco desidratado - 2 Unidade(s) média(s) (18g)

Observações:

O lanche da manhã é opcional. Não precisa 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
Salada de folhas (alface lisa, roxa e rúcula) - 2 Porção(ões) (100g)	Rúcula - 16 Folha(s) (96g)
	Alface roxa - 8 Folha(s) média(s) (80g)
	Aspargo cozido - 8 Unidade(s) média(s) (60g)
Palmito pupunha em conserva - 8 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (120g)	Berinjela cozida - 2 Colher(es) de arroz cheia(s) (150g)
	Shimeji cozido - 2 Colher(es) de arroz cheia(s) (90g)
	Tomate cereja - 12 Unidade(s) (120g)
Filé de frango grelhado - 2 Bife(s) pequeno(s) (100g)	Contra filé sem gordura grelhado - 2 Bife(s) pequeno(s) (80g)
	Filé de tilápia cozido - 2 Filé(s) médio(s) (120g)
	Sobrecoxa de frango sem pele assada - 2 Unidade(s) pequena(s) (100g)
Arroz integral cozido - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g)	Batata inglesa cozida - 8 Colher(es) de sopa cheia(s) (240g)
	Macarrão de arroz cozido - 4 Colher(es) de arroz rasa(s) (100g)
	Batata doce cozida - 4 Fatia(s) pequena(s) (160g)
Feijão carioca cozido - 2 Concha(s) pequena(s) cheia(s) (130g)	Lentilha Rosa cozida - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (50g)
	Ervilha em vagem cozida - 6 Colher(es) de sopa cheia(s) (180g)
	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)	
Psyllium - 0.5 Colher(es) de sopa (5g)	

Observações:

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)
Melão - 2 Fatia(s) grande(s) (230g)	Morango - 10 Unidade(s) (200g)
	Melancia - 1 Fatia(s) média(s) (200g)
	Maçã argentina - 1 Unidade(s) pequena(s) (80g)
Iogurte natural proteico - 1 Copo(s) americano(s) pequeno(s) (165g)	Iogurte natural sem lactose - 1 Copo(s) médio(s) (200ml)
	Coalhada desnatada - 6 Colher(es) de sopa cheia(s) (180g)
	Iogurte grego desnatado - 1 Unidade(s) (100g)

Observações:

Sugestão de receita: panqueca de banana (1 banana + 1 ovo + 1 colher de sopa de aveia).
Misturar tudo junto e colocar na frigideira para dourar dos 2 lados.

Para o lanche da tarde, combinamos 1 fruta e 1 iogurte.
Combinamos também que 2 vezes por semana (pode escolher os dias), você pode comer o que preferir, caracterizando refeições livres.

Para essa refeição, peço que preste bastante atenção aos sinais de fome e saciedade do organismo, se conseguir, anote suas percepções no diário alimentar.
E caso apresente sintomas intestinais, anote também, por favor, para conversarmos na próxima consulta.



20:00 - Jantar

Opção principal	Opção de substituição
Acelga - 4 Folha(s) grande(s) (80g)	Couve manteiga crua - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (88g)
	Agrião - 10 Colher(es) de sopa cheia(s) (70g)
	Alho poró - 8 Colher(es) de sopa cheia(s) (152g)
Cenoura crua - 8 Colher(es) de sopa cheia(s) (136g)	Quiabo cozido - 8 Colher(es) de sopa cheia(s) (160g)
	Cebola cozida - 8 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (80g)
	Sopa de legumes - 2 Concha(s) média(s) cheia(s) (260g)
Acém moído cozido - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (110g)	Bacalhau refogado - 2 Colher(es) de arroz cheia(s) (110g)
	Filé mignon sem gordura grelhado - 2 Bife(s) pequeno(s) (100g)
	Peito de frango desfiado - 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)	
Chocolate ao leite - 1 Barra(s) pequena(s) (30g)	

Observações:

Para o jantar mantive a porção de verduras e legumes + proteína.

Vamos continuar acompanhando 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 suas percepções.

23:00 - Ceia

Opção principal	Opção de substituição
Chá de ervas - 1 Xícara(s) de chá (180ml)	
Pinhão cozido - 3 Unidade(s) (90g)	

Observações:

Conforme conversamos em consulta, coloquei pinhão nesse horário acompanhado de um chá.



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	42.4g	23.9g	63.4g	610 Kcal
Lanche	8.0g	5.2g	21.4g	159 Kcal
Jantar	36.0g	30.6g	31.3g	529 Kcal
Ceia	3.1g	1.0g	41.0g	166 Kcal
Total das refeições	108.9g	68.4g	206.7g	1792 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
26.5g	8.4g	18.2g	0.4g	634.4mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
49.9g	681.6mg	354.6mg	1340.9mg	12.7mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1111.9mg	4099.1mg	0.9mg	15.1mg	43.3mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
1808.2mcg	951.0mcg	251.9mcg	4.3mcg	0.5mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.8mg	0.6mg	2.8mg	129.7mg	5.8mcg
Vitamina E	Álcool			
7.8mg	0.0g			



Lista de compras

Dieta para perda de peso

Abacaxi	Acelga	Acém
Agrião	Alface roxa	Alho poró
Arroz integral	Aspargo	Atum em óleo
Azeite de oliva	Bacalhau	Banana prata
Batata doce	Batata inglesa	Berinjela
Café	Canela em pó	Cebola
Cenoura	Chocolate ao leite	Chá Mate
Chá de erva doce	Chá preto	Coalhada Desnatada
Contra-filé sem gordura	Couve manteiga	Damasco desidratado
Ervilha em vagem	Farelo de aveia	Farinha de linhaça
Feijão carioca	Filé de frango	Filé de tilápia
Filé mignon sem gordura	Gengibre	Goiaba
Granola	Grão de Bico	Iogurte grego desnatado
Iogurte natural enriquecido com proteína	Iogurte natural sem lactose	Lentilha Rosa
Macarrão de arroz	Mamão papaia	Manga Palmer
Maçã argentina	Melancia	Melão
Morango	Ovo de galinha	Palmito pupunha em conserva
Peito de frango	Pinhão cozido	Psyllium
Pão de forma integral	Quiabo	Rúcula
Salada de folhas	Shimeji	Sobrecoxa de frango
Sopa de legumes	Tomate cereja	Tâmara desidratada
Água com limão	Água de coco	