



Nutrição



#evolucaocorporal

ESTELA APARECIDA CURSINO DOS SANTOS,

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
<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). De preferência, sem lactose.</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, apresuntados, hamburgueses, 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>



Nutrição



#evolucaocorporal

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 2,0L por dia (inclui a ingestão de chás e água com gás)

Outras metas:

- Melhorar planejamento e fracionamento das refeições
- Evite se expor a luzes e telas antes de dormir (televisão, celulares, tablets, etc);
- Evitar o consumo de carne vermelha 2x no dia
- Consumo de no máximo 400ml de café por dia
- Reduzir o consumo de bebida alcoólica, no máximo 2x na semana
- Fazer remolho das leguminosas, deixar de molho por no mínimo 6h e trocar a água sempre que tiver formação de espumas.

CUPOM DE DESCONTO:

Nutrify: nathnutri

Pura Vida: 43661

DUX: pacnathaliagsantos

Vitafor: NS43661VITAFOR

House Whey: pacientehw

Equaliv: saude15

Essential: nathnutri

Unidade On.São paulo

+ 55 11 2883-6529

av. jorge joão saad, 122 • SP





Nutrição



#evolucaocorporal

PLANO ALIMENTAR

DESJEJUM

OPÇÃO A

Alimento	Porção	Grupo
Banana prata	1 unidade	Frutas
Ovos	2 unidades	Recheios proteicos
Café	1 xícara	Ou Chá

OPÇÃO B

Alimento	Porção	Grupo
Iogurte Natural Whey Colherável Tradicional de Proteína Verde Campo	1 unidade	Ou Yorgus Grego sem lactose com 15g de proteína
Manga	½ unidade (100g)	Frutas
Café	1 xícara	*



OPÇÃO C - Panqueca proteica

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 com uma colher de sobremesa de geleia de frutas sem açúcar.

ALMOÇO

Alimento	Porção	Grupo
Filé de Frango acebolado	1 filé P (120g)	Proteínas
Salada de folhas verdes ou verdura refogada	Livre	Verduras e Legumes
Cenoura ralada	4 colheres de sopa (80g)	Verduras e Legumes
Vagem refogada	4 colheres de sopa (80g)	Verduras e Legumes
Arroz (preferência integral)	3 colheres de sopa (60g)	Carboidratos
Feijão	3 colheres de sopa (60g)	Leguminosas
Azeite extra virgem	1 col. chá	Gorduras

Unidade On.São paulo

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





LANCHE DA TARDE

OPÇÃO A

Alimento	Porção	Grupo
Torrada Integral	3 unidades	Carboidratos
Patê de atum	3 colheres de sopa (60g)	Recheios proteicos
Chá	1 xícara	*

OPÇÃO B

Alimento	Porção	Grupo
Pão Integral	1 fatia (25g)	Carboidratos
Ovos	2 unidades	Proteínas
Chá	1 xícara	*

OPÇÃO C

Alimento	Porção	Grupo
Granola sem açúcar	2 colheres de sopa (40g)	Carboidratos
iogurte Natural sem açúcar sem lactose	1 unidade (170g)	Recheios proteicos

OPÇÃO D – Mingau proteico

Alimento	Porção	Grupo
Whey protein isolado	1 colher de sopa (20g)	Recheios proteicos
Uvas	10 unidades	Frutas
Aveia	1 colher de sopa (20g)	*
Leite sem lactose	250ml	*

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

JANTAR

Alimento	Porção	Grupo
Filé de Peixe grelhado	1 filé P (120g)	Proteínas
Salada de folhas verdes ou verdura refogada	Livre	Verduras e Legumes
Abobora assada	4 colheres de sopa (80g)	Verduras e Legumes
Tomate cereja	8 unidades	Verduras e Legumes
Arroz (preferência integral)	3 colheres de sopa (60g)	Carboidratos
Feijão	3 colheres de sopa (60g)	Leguminosas
Azeite extra virgem	1 col. chá	Gorduras

CEIA

Alimento	Porção	Grupo
Melão	1 fatia (130g)	Frutas



SUBSTITUIÇÕES

GRUPO DOS CARBOIDRATOS

Alimento	Quantidade
Torrada Integral	3 unidades
Magic Toast Integral ou Cereais	7 unidades
Pão Integral	1 fatia (25g)
Pão francês (no máximo 2x na semana)	½ unidade
Granola sem açúcar	2 colheres de sopa (40g)
Goma de tapioca	3 colheres de sopa rasas (40g)
Cuscuz de milho	3 colheres de sopa (60g)
Arroz branco/ integral/ negro/ vermelho	3 colheres de sopa (60g)
Quinoa	3 colheres de sopa (60g)
Milho verde	1 espiga
Cuscuz marroquino	3 colheres de sopa (60g)
Batata doce/ Batata inglesa	4 rodela médias (80g)
Mandioca (macaxeira, aipim)/ Mandioquinha	1 pedaço (80g)

GRUPO DAS PROTEÍNAS

Alimento	Quantidade
Filé de frango (peito)	1 Filé P (120g)
Ovo inteiro	2 unidades
Carne vermelha (filé mignon, patinho moído)	1 Filé P (100g)
Coxa de Frango (sem pele)	2 unidades
Sobrecoxa de frango (sem pele)	1 unidade
Lombo suíno	1 Filé P (120g)
Salmão grelhado	1 Filé P (100g)
Peixe branco (saint peter, linguado, pescada)	1 Filé P (120g)
Lata de atum light (em óleo – lavar antes do consumo)	1 lata

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 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

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, broto de moyashi, cogumelo Paris, champignon, shimeji, shitake, nabo, chuchu, abobora, berinjela	3 colheres de sopa (20g por colher)
Palmito, aspargos	4 unidades
Tomate, pepino	1 unidade inteira
Tomate cereja	8 unidades



Nutrição



#evolucaocorporal

GRUPO DAS LEGUMINOSAS

Alimento	Quantidade
Feijão (preto, carioca, vermelho, fradinho, branco)	3 colheres de sopa (60g)
Grão de bico	3 colheres de sopa (60g)
Lentilha/ Ervilha	3 colheres de sopa (60g)

**fazer remolho das leguminosas

Unidade On.São paulo

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

