**Personalized Diet Plan**

\*\*Plano Alimentar Personalizado para o Paciente: João\*\*

\*\*Objetivos nutricionais:\*\* O objetivo desse plano alimentar é fornecer ao paciente João uma combinação equilibrada de nutrientes essenciais para manutenção da saúde e prevenir doenças crônicas.

\*\*Restrições dietéticas:\*\*

* Nível moderado de gordura total: 30% do total diário
* Baixo teor de açúcares adicionados: 20 g/dia
* Moderado consumo de fibras: 25 g/dia

\*\*Plano Alimentar para um dia típico (em gramas):\*\*

\*\*Café da manhã\*\*

* Café com leite descremado e um pouco de açúcar: 200 ml (100 kcal)
* Tostada com manteiga vegetal e uma fatia de queijo cottage low-fat: 30 g tosta + 10 g manteiga + 50 g queijo (170 kcal)
* Frutas frescas (uma porção): 150 g (60 kcal)

Total: 500 kcal, 70g proteínas, 40g gorduras, 60g carboidratos

\*\*Almoço\*\*

* Salada de folhas verdes com frutas e nozes: 200 g (100 kcal)
* Peixe grelhado (salmao) com uma colher de sopa de azeite e um pouco de limão: 120 g peixe + 5g azeite = 140 kcal
* Arroz integral cozido: 100 g (110 kcal)

Total: 450 kcal, 40g proteínas, 10g gorduras, 60g carboidratos

\*\*Jantar\*\*

* Carne de vitela grelhada com uma colher de sopa de azeite e um pouco de limão: 120 g carne + 5g azeite = 140 kcal
* Legumes cozidos (brócolis e cenouras): 200 g (50 kcal)
* Pão integral tostado com manteiga vegetal: 30 g pão + 10 g manteiga = 110 kcal

Total: 400 kcal, 40g proteínas, 15g gorduras, 40g carboidratos

\*\*Ceia\*\*

* Suco de laranja natural: 200 ml (100 kcal)
* Frutas frescas (uma porção): 150 g (60 kcal)

Total: 160 kcal, 2g proteínas, 0g gorduras, 20g carboidratos

\*\*Total diário:\*\* 2100 kcal, 152g proteínas, 75g gorduras, 220g carboidratos

\*\*Observações finais:\*\*

* Beber ao menos 2 litros de água por dia.
* Evitar o consumo excessivo de alimentos processados e ricos em açúcares adicionados.
* Fazer um exercício regular para manter a saúde física.

Espero que este plano alimentar ajude o paciente João a alcançar seus objetivos nutricionais.

This plan was generated automatically by DietHub.