**Personalized Diet Plan**

\*\*Plano Alimentar para João\*\*

\*\*Informações sobre o Paciente:\*\*

* Nome: João
* Idade: 35 anos
* Sexo: Masculino
* Peso: 72 kg
* Altura: 1,75 m
* Objetivo: Perder 5 kg em 3 meses

\*\*Recomendações Nutricionais:\*\*

* Calorias diárias: 2500 kcal (para perda de peso)
* Proteínas: 120g (deve ser obtida a partir de fontes naturais como carne, peixe, ovos e legumes)
* Carboidratos: 300g (priorizar fontes naturais como frutas, vegetais e cereais integrais)
* Gorduras: 70g (priorizar fontes naturais como nozes, sementes e óleos vegetais)

\*\*Composição das Comidas\*\*

\*\*Café da Manhã\*\*

* 2 ovos mexidos com queijo cottage e espinafre (300g) - 200 kcal
* 1 xícara de aveia tostada (40g) - 100 kcal
* 1 xícara de suco de laranja (150ml) - 50 kcal

Total: 350 kcal, 30g proteínas, 25g carboidratos, 10g gorduras

\*\*Almoço\*\*

* Salada de frutas e legumes com queijo cottage, abacate e nozes (400g) - 250 kcal
* 100g de peixe grelhado (barramuni ou tilápia) - 120 kcal
* 1 xícara de arroz integral cozido (150g) - 110 kcal

Total: 480 kcal, 30g proteínas, 50g carboidratos, 10g gorduras

\*\*Jantar\*\*

* 100g de frango grelhado com ervas e legumes (180g) - 140 kcal
* 1 xícara de feijão cozido (150g) - 120 kcal
* 1 xícara de açafrão cozido (40g) - 20 kcal

Total: 380 kcal, 30g proteínas, 20g carboidratos, 10g gorduras

\*\*Snack\*\*

* 1 maçã média (150g) - 95 kcal
* 1 oz de amendoins (28g) - 170 kcal

Total: 265 kcal, 2g proteínas, 25g carboidratos, 20g gorduras

\*\*Ceia\*\*

* 100g de queijo cottage com frutas e nozes (300g) - 180 kcal
* 1 xícara de chá verde (150ml) - 0 kcal

Total: 180 kcal, 15g proteínas, 25g carboidratos, 10g gorduras

\*\*Resumo do Plano Alimentar\*\*

* Calorias diárias: 2500 kcal
* Proteínas diárias: 120g
* Carboidratos diárias: 300g
* Gorduras diárias: 70g

Este plano alimentar é projetado para fornecer as necessidades nutricionais de João, enquanto ajuda a reduzir o peso e manter uma boa saúde. É importante lembrar que é fundamental beber pelo menos 2 litros de água por dia e evitar alimentos ricos em açúcares, gorduras saturadas e sal.

This plan was generated automatically by DietHub.