**Personalized Diet Plan**

\*\*Plano Alimentar Personalizado para João\*\*

João tem como objetivo melhorar sua saúde e reduzir seu peso. Para isso, é necessário um plano alimentar equilibrado e que atenda às suas necessidades nutricionais específicas.

\*\*Dietética do Paciente:\*\*

* Idade: 35 anos
* Gênero: Masculino
* Peso atual: 85 kg
* Objetivo de peso: 70 kg
* Nível de atividade física: Moderado (4-5 horas por semana)

\*\*Recomendações Alimentares:\*\*

* Calorias diárias: 2500 calorias (1000g) - para que João perca peso e melhore sua saúde
* Proteínas: 120-150g (1,2% do peso corporal)
* Carboidratos: 200-250g (7,5-8,75% do peso corporal)
* Gorduras: 70-80g (3-4% do peso corporal)

\*\*Alimentos Recomendados:\*\*

* Frutas:

+ Maçãs (150g) - 2x por semana

+ Banana (100g) - diariamente

+ Morangos (50g) - 1x por semana

* Legumes:

+ Espinacas (20g) - diariamente

+ Brócolis (30g) - 2x por semana

+ Beterraba (50g) - 1x por semana

* Proteínas animais:

+ Frango desfiado (120g) - 3x por semana

+ Salmão grelhado (60g) - 2x por semana

+ Ovos (20g) - diariamente

* Laticínios:

+ Leite integral (200ml) - 1x por dia

+ Queijo cottage (50g) - 2x por semana

* Grãos integrais:

+ Arroz integral (30g) - 3x por semana

+ Quinoa (20g) - 2x por semana

+ Figo (10g) - diariamente

* Gorduras saudáveis:

+ Nozes (20g) - 1x por semana

+ Azeite de oliva (10g) - diariamente

\*\*Exemplos de Comidas:\*\*

* Café da manhã: Omelete com frango, espinafre e queijo cottage, servida com arroz integral e uma xícara de café.
* Almoço: Salada de brócolis, feijão e queijo cottage, com uma porção de azeite de oliva e um pedaço de pão integral.
* Jantar: Frango grelhado com beterraba, servido com quinoa e nozes.
* Ceia: Leite integral com um pouco de açúcar natural (2g) e um ovo mexido.

\*\*Lembre-se de que um plano alimentar é apenas uma ferramenta para melhorar sua saúde. É fundamental respeitar suas necessidades nutricionais específicas e adaptar este plano às suas preferências culinárias e estilo de vida.

This plan was generated automatically by DietHub.