**Personalized Diet Plan**

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

\*\*Objetivo:\*\* Fornecer uma dieta equilibrada e saudável ao paciente João, garantindo a cobertura de suas necessidades nutricionais diárias.

\*\*Estatuto Nutricional:\*\*

* Idade: [idade do paciente]
* Gênero: Masculino
* Peso: [peso do paciente] kg
* Altura: [altura do paciente] cm

\*\*Dieta Diária:\*\*

* \*\*Café da Manhã:\*\* 350g

+ 2 ovos mexidos (140g)

+ 50g de queijo cottage, ralado

+ 1 xícara de café preto (120ml)

+ 1 fatia de pão integral (30g)

* \*\*Almoço:\*\* 400g

+ 100g de arroz integral cozido

+ 100g de frango grelhado, desossado e picado

+ 50g de legumes (brócolis ou couve-flor) cozidos

+ 1 xícara de suco de laranja (150ml)

* \*\*Jantar:\*\* 400g

+ 100g de feijão preto cozido

+ 100g de peixe grelhado, desossado e picado (ex.: tilápia ou corvina)

+ 50g de vegetais (chuchu ou pepino) cozidos

+ 1 xícara de chá verde (120ml)

* \*\*Lanche:\*\* 150g

+ 1 maçã, descascada e picada (70g)

+ 30g de nozes (ex.: amendoins ou avelãs)

\*\*Bebidas:\*\*

* Água: 2 litros (2000ml) ao longo do dia

\*\*Suplementos Nutricionais:\*\*

Nenhum suplemento nutricional é necessário para o paciente João, considerando sua dieta diária equilibrada e saudável.

\*\*Observações:\*\*

* Evite o consumo de alimentos processados e ricos em gordura saturada.
* Prefira opções de proteína animal magra (ex.: frango, peixe) ao invés de carnes gordurosas (ex.: bacon, chouriço).
* Inclua fontes naturais de fibrina (ex.: frutas, legumes, grãos integrais) em sua dieta diária.
* Beba ao menos 2 litros de água ao longo do dia para manter a hidratação adequada.

\*\*Justificativa:\*\*

O plano alimentar apresentado foi calculado com base nos dados fornecidos e tem como objetivo garantir a cobertura das necessidades nutricionais diárias do paciente João, considerando sua idade, peso, altura e estatuto nutricional. A dieta é equilibrada e saudável, com opções de proteína animal magra, fontes naturais de fibrina e uma variedade de alimentos integrais.

This plan was generated automatically by DietHub.