**Personalized Diet Plan**

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

\*\*Objetivos:\*\* Promover um estilo de vida saudável, equilibrado e equilibrador, fornecendo ao paciente João uma dieta rica em nutrientes essenciais para manter sua saúde e prevenir doenças.

\*\*Período:\*\* 7 dias

\*\*Quantidade diária recomendada (QDR):\*\*

* Calorias: 2500g
* Proteínas: 120g
* Gorduras: 70g
* Carboidratos: 300g
* Fibra: 30g

\*\*Recomendação de alimentos por refeição:\*\*

\*\*Manhã\*\*

* Café com leite (200ml) e 2 ovos mexidos (140g)

+ Calorias: 250

+ Proteínas: 18g

+ Gorduras: 10g

+ Carboidratos: 5g

* Torrada integral (30g) com manteiga (10g) e abacate (50g)

+ Calorias: 220

+ Proteínas: 2g

+ Gorduras: 15g

+ Carboidratos: 20g

Total Manhã: 470 cal, 20g proteína, 25g gordura, 25g carboidrato

\*\*Almoço\*\*

* Salada de frutas (150g) com queijo cottage (30g), nozes (10g) e azeite (5g)

+ Calorias: 170

+ Proteínas: 6g

+ Gorduras: 10g

+ Carboidratos: 25g

* Arroz integral cozido (150g) com legumes (50g) e proteína de frango grelhada (60g)

+ Calorias: 350

+ Proteínas: 30g

+ Gorduras: 5g

+ Carboidratos: 40g

Total Almoço: 520 cal, 36g proteína, 15g gordura, 65g carboidrato

\*\*Jantar\*\*

* Peixe grelhado (120g) com salada de rúcula (50g), azeite (5g) e vinagre (2g)

+ Calorias: 240

+ Proteínas: 35g

+ Gorduras: 10g

+ Carboidratos: 0g

* Batata-doce assada (100g) com manteiga (5g) e sal

+ Calorias: 120

+ Proteínas: 2g

+ Gorduras: 7g

+ Carboidratos: 25g

Total Jantar: 360 cal, 37g proteína, 17g gordura, 25g carboidrato

\*\*Ceia\*\*

* Suco de frutas (200ml) com glicemia controlada (30g)

+ Calorias: 120

+ Proteínas: 2g

+ Gorduras: 0g

+ Carboidratos: 25g

* Nozes (20g) e azeite (5g)

+ Calorias: 100

+ Proteínas: 2g

+ Gorduras: 10g

+ Carboidratos: 5g

Total Ceia: 220 cal, 4g proteína, 10g gordura, 30g carboidrato

\*\*Total diário:\*\* 2470 cal, 123g proteína, 72g gordura, 300g carboidrato

This plan was generated automatically by DietHub.