



JOSYKELLY TELES PEREIRA  
IDADE: 27 ANOS  
OBJETIVO: EMAGRECIMENTO

DATA DA CONSULTA: 19/09/2024

## ANTROPOMETRIA

ALTURA: 1.72 M

Data	19/09/2024	22/11/2024		
Medidas				
Peso (KG)	110.2			
CIRCUNFERÊNCIAS (cm)				
Braço	41			
Peito	112			
Ombro	122			
Cintura	96			
Abdome	107			
Quadril	126			
Coxa proximal	75			
Coxa medial	62			

Kélvia Nazaré Rocha Teixeira  
Nutricionista clínico e esportiva  
CRN: 11430



Panturrilha	47			
DOBRAS (mm)				
Tricipital	43			
Bicipital	40			
Peito	22			
Axilar média	32			
Subescapular	35			
Abdominal	37			
Coxa	45			
Supra-iliaca	35			
Subescapular	35			
Panturrilha	37			



## DIAGNÓSTICO

DATA: 19/09/2024		
PARAMETROS	RESULTADO	DIAGNÓSTICO
Relação cintura / quadril (RCQ)	0.76	MODERADO PARA COMPLICAÇÕES METABÓLICAS
IMC (kg/m²)	37.2	OBESIDADE GRAU 2
Faixa de peso para alcançar (kg)	-	-
% Gordura	37.3	ELEVADO
% CMB	134.2	SATISFATÓRIO
GORDURA CORPORAL (KG)		41.4
MASSA LIVRE DE GORDURA (KG)		68.8
% LIVRE DE GORDURA		62.7
Riscos para complicações metabólicas devido quadro clínico e histórico familiar. Peso acima do desejável. Elevado percentual de gordura corporal.		

## PLANO ALIMENTAR

• KCAL: 1548 – 1567

REFEIÇÃO	PREPARAÇÃO / MEDIDA CASEIRA / GRAMATURA	SUBSTITUTOS
COLAÇÃO 07:30 H	Pão francês– 1 unidade (50g)  Queijo minas frescal – 2 fatias médias (60g)  Café com leite – 1 xícara média (165 ml)	Pão francês– 1 unidade (50g)  Requeijão light – 1 colher de sopa rasa (15g)  Café com leite – 1 xícara média (165 ml)  Mamão – 1 fatia (170 g)
LANCHE DA MANHÃ 09:00 H	Bebida láctea sabor da preferência YoPro – 1 unidade (250 ml)	Banana em rodelas – 2 unidades  Aveia – 1 colher de sopa cheia  Mel – 1 colher de café rasa (2 g)
ALMOÇO 12: 00 H	Arroz parbolizado – 3 colheres de servir cheia (165g)  Bisteca suína grelhada– 1 pedaço médio (70g)  Salada crua:	Arroz parbolizado – 1 colher de servir cheia (55g)  Feijão carioca – 1 colher de servir (35 g)  Patinho assado – 2 files médios (220 g)

	<p>Repolho branco picado – 3 colheres de sopa cheia (30g)</p> <p>Alface picado – 3 folhas médias (30g)</p> <p>Milho verde – 1 colher de sopa cheia (24g)</p> <p>Cenoura ralada – 2 colheres de sopa cheia (34g)</p> <p>Pepino – 4 fatias pequenas (12g)</p> <p><b>Opcional:</b> coca zero – 1 copo americano pequeno (165 ml)</p>	<p>Legumes cozidos salteados no azeite</p> <p>Brócolis picado – 1 colher de servir picado (27g)</p> <p>Batata inglesa – 1 unidade picada (40 g)</p> <p>Abobrinha – 1 colher de sopa cheia picada (30 g)</p> <p>Cenoura – 1 colher de sopa cheia (25g)</p> <p><b>Opcional:</b> suco da preferência – 1 copo americano pequeno (165 ml)</p>
<p>LANCHE DA TARDE</p> <p>15:00 H</p>	<p>Salada de frutas:</p> <p>Melão – 1 fatia pequena (70 g)</p> <p>Banana – 1 unidade média (40g)</p> <p>Uva – 5 unidades (40g)</p> <p>Aveia – 1 colher de chá cheia (4g)</p> <p>Leite em pó – 1 colher de sobremesa cheia (9g)</p>	<p>Iogurte natural caseiro – 1 copo pequeno (200 ml)</p> <p>Morango em rodela – 4 unidades (48g)</p>
<p>JANTAR</p> <p>19: 00 H</p>	<p>Pizza na airfryer</p> <p>Pão árabe – 1 unidade (60g)</p>	<p>Macarrão colher de servir cheia (100g )</p> <p>Carne moída refogada – 1 colher de servir (80g)</p>

	<p>Frango desfiado – 2 colheres de sopa cheia (40g)</p> <p>Molho de tomate – 1 colher de sopa cheia (30g)</p> <p>Queijo minas frescal ralado – (20g)</p> <p>Tomate cereja em fatia – 3 unidades (30g)</p> <p>Orégano a gosto</p>	<p>Ou</p> <p>Atum - 2 colheres de sopa cheia picado (32g)</p> <p>Alface picado – 3 folhas médias (30g)</p> <p>Tomate em rodela – 2 rodela (30g)</p>
<p>CEIA</p> <p>22:00H</p>	<p>Suco verde</p> <p>Couve manteiga – 1 folha</p> <p>Abacaxi em cubos – 2 fatias pequenas (90 g)</p> <p>Laranja – 1 unidade (180g)</p> <p>Água – 200 ml</p>	<p>Suco verde</p> <p>Maçã – 1 unidade (130 g)</p> <p>Limão – 1 unidade (20g )</p> <p>Hortelã a gosto</p> <p>Água – 200 ml</p>



## RECEITA

### MOLHO DE TOMATE CASEIRO

#### Ingredientes:

- 4 Tomates maduros;
- 1 Cebola;
- 1 Dente de alho;
- Sal a gosto;
- ½ colher de chá de açúcar.
- Manjericão opcional.

#### Modo de preparo:

1. Triture os tomates com 1 copo de água.
2. Refogue o alho e a cebola com manteiga.
3. Depois acrescente o suco de tomate.
4. Mexa até que fique encorpado e acrescente o açúcar e acerte o sal, adicione as folhas de manjericão se for opção.

## METAS

Aumentar ingestão hídrica. Para saber a quantidade de água necessária por dia multiplique seu peso por 35 ml. \_\_\_\_\_ kg x 35ml

Iniciar atividade física com durabilidade de no mínimo 40 minutos. Procurar profissional de educação física para auxílio.

Procurar profissional de psicologia para trabalhar questão de ansiedade e compulsão alimentar.



Diminuir jejum prolongado e melhorar o fracionamento de refeições. Exemplo: 3h/3h e 6x/dia conforme planejamento alimentar.
Incluir frutas, verduras e legumes nas refeições. Variar conforme preferência de 3 a 4 porções diárias.
Optar por saladas cruas, preferencialmente elaboradas em domicílio para garantir segurança alimentar. Não incluir molhos e óleos.
Iniciar rotina de preparação do “jantar”. Iniciar intercalando os dias e tentar seguir o mais coerente possível com o plano alimentar quando a refeição for solicitada.

## EXAMES BIOQUIMICOS

- HC
- GLICOSE EM JEJUM
- VITAMINA D
- TSH
- T3 E T4
- TRIGLICERIDEOS
- COLESTEROL TOTAL
- FERRO
- SÓDIO





## DIÁRIO ALIMENTAR

HORARIO E REFEIÇÃO	FOME (0 – 10)	SACIEDADE (0-10)	O QUE COME E QUANTO COME	SENTIMENTO

OBS: PREENCHE DIARIAMENTE

Kélvia Nazaré Rocha Teixeira  
Nutricionista clínico e esportiva  
CRN: 11430