

Plano Alimentar

MATHEUS VINICIUS GUIMARAES DE ANDRADE

Data: 13/08/2024

Todos os dias

Plano alimentar (2.189kcal)

Procure consumir carnes magras: peixe, aves, patinho, maminha, músculo, lagarto, filé mignon, coxão duro e coxão mole. Tente evitar frituras e embutidos.

Frutas laxativas: fresca ou seca, Mamão, Kiwi, Abacaxi, Figo, Amora, Abacate, Laranja, Abacate, mamão, manga, morango, melancia, melão e pinha, são excelentes frutas laxativas

Ⓢ 08:30 - Café da manhã

<ul style="list-style-type: none"> • Pão francês (Unidade (50g): 1) ou Pão integral (Fatia: 2) ou Cuscuz (Colher De Sopa: 6) ou Batata doce cozida sem sal (Gramas: 100) ou Pão de queijo (Unidade média (20g): 2) ou Torrada (unidade: 2) ou Tapioca de goma (Unidade: 3) ou Banana (ouro, prata, d'água, da terra, etc.) Cozido(a) (Unidade Pequena: 1) ou Inhame (cozido) (Gramas: 100) ou Aipim Cozido(a) (Gramas: 100) ou Batata, inglesa, cozida (Gramas: 100) • Ovo de galinha (Unidade: 2) ou Filé de frango (cozido) (Colher de sopa (18g): 3) ou Carne moída Cozido(a) (Colher De Sopa: 2) • Requeijão (Colher De Sobrecozinha: 1) • Iogurte natural (Mililitro: 170) 	<p>-</p> <p>Aves e ovos</p> <p>Laticínios</p> <p>Laticínios</p>
---	---

Obs: Frutas: Goiaba/Abacaxi/Limão/Morangos/Abacate/Pêssego

Ⓢ 10:30 - Lanche

<ul style="list-style-type: none"> • Iogurte natural (Mililitro: 170) ou Leite de vaca (1 copo americano) ou Ovo de galinha cozido (1 unidade) ou Whey Protein concentrado (30g) • Fruta (1 banana, 6 morangos, 8 uvas, 1 pera, 1 maçã, 1 manga) ou 250 gramas de Salada de frutas completa (laranja, banana, mamão, abacaxi, uva, melão, maçã, pêra, kiwi) • Aveia em flocos (Colher De Sopa: 1) 	<p>Laticínios</p> <p>Frutas</p> <p>Farinhas, féculas e massas</p>
--	---

Substituição 1

<ul style="list-style-type: none"> • Pão francês (Unidade (50g): 1) ou Tapioca de goma (Unidade: 3) ou Pão de queijo (Unidade média (20g): 2) ou Banana (ouro, prata, d'água, da terra, etc.) Cozido(a) (Unidade Pequena: 1) ou Torrada (unidade: 4) ou Batata doce cozida sem sal (Gramas: 100) ou Cuscuz (Colher De Arroz/Servir: 2) ou Pão integral (Fatia: 2) ou Biscoito, salgado, cream cracker (Unidade (5g): 5) ou Inhame (cozido) (Gramas: 100) ou Macaxeira (cozida) (Gramas: 60) • Ovo de galinha (Unidade: 1) ou Filé de frango (cozido) (Colher de sopa (18g): 2) ou Carne moída Cozido(a) (Colher De Sopa: 1) ou Queijo de coalho (Fatia: 1) • Suco (Copo Medio: 1) 	<p>-</p> <p>Aves e ovos</p> <p>Miscelâneas</p>
--	--

Obs: Acrescentar uma colher de chá de chia ou linhaça na tapioca.

Frutas: Goiaba/Abacaxi/Limão/Morangos/Abacate/Pêssego

Ⓢ 13:00 - Almoço

<ul style="list-style-type: none"> • Peixe não especificado (inteiro, em posta, em filé, etc.) Grelhado(a)/brasa/churrasco (File: 1,5) ou Filé de frango Assado(a) (File: 1,5) ou Carne bovina Cozido(a) (File: 1) ou Ovo de galinha Cozido(a) (Unidade: 2) ou Grão de bico (cozido) (Colher de sopa (24g): 4) ou Soja (cozida) (Colher de sopa (24g): 4) ou Fígado bovino frito (Gramas: 100) ou Carne suína Cozido(a) (Gramas: 100) • Arroz branco (cozido) (Colher de sopa cheia (25g): 6) • Macarrão Cozido(a) (Garfada: 2) • Feijão (preto, mulatinho, roxo, rosinha, etc.) (Colher De Sopa: 2) • Legumes no vapor N.FIT (Gramas: 80) • Salada ou verdura crua, exceto de fruta (a vontade) • Suco (Copo Americano: 1) 	<p>Pescados e frutos do mar</p> <p>-</p> <p>Farinhas, féculas e massas</p> <p>Cereais e leguminosas</p> <p>-</p> <p>Miscelâneas</p> <p>Miscelâneas</p>
--	--

Obs: Frutas mais indicadas para pré-diabéticos e diabéticos: Goiaba; Abacaxi; Limão; Morangos; Abacate; Pêssego

Frutas laxativas: Ameixa fresca ou seca, Mamão, Kiwi, Abacaxi, Figo, Amora, Abacate, Laranja, Abacate, mamão, manga, morango, melancia, melão e pinha,

⌚ 15:00 - Lanche da tarde

- Queijo, minas, frescal (2 Fatia Média (30g)) Ovo de galinha (de preferencia cozido)
- Tapioca de goma (3 colher de sopa (15g)) ou Pão francês (1 unidade)
- Suco de laranja ou Uva integral (Copo Americano: 1) ou Café (1 xícara)

Obs: Sugestão pré-treino para os dias de treinos de perna, podendo ser utilizado nos demais dias.

Grupo

Leite e derivados
Farinhas, féculas e massas
-

⌚ 20:00 - Jantar

- Frango em pedaços (Gramas: 150) ou Ovo de galinha (Unidade: 2) ou Carne bovina Frito(a) (Gramas: 130) ou Soja (cozida) (Colher de sopa (24g): 4) ou Grão de bico (cozido) (Colher de sopa (24g): 4) ou Peixe de água doce (inteiro, em posta, em filé, etc.) Cozido(a) (File: 1,5) ou Carne bovina Cozido(a) (Gramas: 130)
- Arroz branco (cozido) (Colher de sopa cheia (25g): 4) ou Abóbora, cozido, sólido, sem sal (Gramas: 150) ou Batata, inglesa, cozida (Gramas: 150) ou Tapioca de goma (colher de sopa (15g): 3) ou Inhame (cozido) (Gramas: 80) ou Cuscuz (Colher De Sopa: 6) ou Pão integral (Fatia: 2) ou Arroz integral (cozido) (Gramas: 80) ou Batata doce cozida sem sal (Gramas: 90) ou Macaxeira (cozida) (Gramas: 60) ou Macarrão Cozido(a) (Garfada: 2)
- Salada ou verdura crua, exceto de fruta (Meio Prato Cheio: 1)
- Legumes no vapor (Gramas: 80)
- Vitamina (mamão, maçã, banana, leite e açúcar) (Gramas: 1)

Grupo

Aves e ovos
-
-
Miscelâneas
-
-

Obs: Comer meio prato de salada crua bem colorida ANTES da refeição. Mastigar bem e lembrar das 3 respirações.

Substituição 1

- Filé de frango (Gramas: 100) ou Carne bovina (Gramas: 100)
- Batata, inglesa, cozida (Gramas: 100)
- Brócolis (cozido) (Gramas: 100)
- Pimenta caiena (Pitada (0,70g): 1) ou Pimenta, chili, verde, lata (Gramas: 3)
- Azeite de oliva (Colher de sopa (7,6ml): 1)
- Cebola picada (Unidade pequena (30g): 1)
- Cogumelos fatiados (Gramas: 50)
- 1 dente de Alho picado
- Pimentão cortado em tiras (Unidade: 1)
- Sal, cozinha (pitada: 1)
- Vagem (cozida) (Gramas: 50)
- Shoyo (Colher De Sopa: 2) (opcional)

Grupo

Aves e ovos
Verduras, hortaliças e derivados
-
-
-
-
Vegetais e Produtos Vegetais
-
Hortaliças folhosas, frutosas e outras
Especiarias e Ervas
-
Sais e condimentos

Obs: Preparo: Aqueça a frigideira na temperatura máxima. Prepare o frango com sal e os temperos. Adicione o azeite de oliva e logo em seguida, adicione o frango.

Mexa até ficar pronto. Retire o frango e coloque na frigideira, agora, todos os legumes juntos, mexendo o tempo inteiro. Para o Wok, os legumes precisam ficar crocantes e não totalmente cozidos.

Mexa por alguns poucos minutos, depois adicione o shoyu, sal, pimenta, orégano e também o frango que já está pronto. Mexe por 1 ou 2 minutos e pronto. O arroz integral pode acompanhar, como um opcional, porém, particularmente, eu nunca o adiciono.

Substituição 2

- Ovo de galinha (Unidade: 2)
- 1 fatia de Queijo de coalho ou 2 colheres de sopa de Peito de frango cozido desfiado
- Tomate (2 Colher de sopa cheia em cubos (15g))
- Orégano seco (1 Colher de café (037g))
- Manjeriço fresco (5 folhas (3g))

Obs: Omelete

Grupo

Aves e ovos
Laticínios
-
-
-

Substituição 3

- Tapioca seca (Colher de sopa (17g): 2) ou Aveia em flocos - Quaker® (Colher de sopa cheia (15g): 2)
- Ovo de galinha (Unidade: 1)
- Queijo tipo mussarela (Fatia (13,5g): 1)
- Tomate (Fatia média (15g): 2)
- Frango, peito, sem pele, cozido (Gramas: 60)

Grupo

-
Aves e ovos
-
-
Carnes e derivados

Obs: Crepioca ou Aveioca

Substituição 4

- Pão integral ou pão de forma (2 fatias) ou Pão francês (Unidade (50g): 1) ou Torrada (unidade: 4)
- Ovo de galinha (Unidade: 1) ou Queijo de coalho (Fatia: 0,5)
- Leite de vaca desnatado (Copo Americano: 1)
- Cacau em pó - Garoto® (Gramas: 32) ou Achocolatado em pó (Colher De Sopa: 2)

Obs: Frutas: Goiaba/Abacaxi/Limão/Morangos/Abacate/Pêssego

Grupo

-

Aves e ovos

Laticínios

-

Substituição 5

- Espetinho de carne bovina com cebola e tomate (Unidade (46g): 2)
- Arroz branco (cozido) (Colher de sopa cheia (25g): 4) ou Mandioca Cozido(a) (Gramas: 100)
- Vinagrete (Colher De Sopa: 4)

Grupo

-

-

Sais e condimentos

Substituição 6

- Sopa (legumes, carne, etc.) (Prato Fundo: 1)
- Filé de frango Cozido(a) (Gramas: 100) ou Carne bovina cozida (80g)

Obs: Não esqueça de colocar a proteína animal pra deixar a sopa mais rica e ajudar a reverter seu quadro clínico.

Grupo

Miscelâneas

Aves e ovos

CARLOS HENRIQUE ALVES CRUZ: 

Digitally signed by CARLOS HENRIQUE ALVES CRUZ: