

Nome: João Otoni de Araujo

Data: 15/01/2022

PLANO ALIMENTAR

Café da M. 9:00hs	<p>Opção 1: Vitamina de abacate: 1 copo 300ml de leite desnatado + ¼ abacate pequeno + 1 colher (sopa) de amendoim torrado sem sal e sem casca + 2 fatias de pão integral + 2 ovos mexidos.</p> <p>Opção 2: Smoothie de beterraba: 1 beterraba crua pequena + 1/2 pote de iogurte natural desnatado + suco de 1 laranja + 100 ml de água gelada. Bater todos os ingredientes no liquidificador + 2 fatias de pão integral + 2 ovos mexidos.</p>
Almoço 12:00hs	<p>ESCOLHA UMA OPÇÃO DE CADA GRUPO</p> <p>GRUPO 1: Salada à vontade: Tempere com azeite extra-virgem, limão e pouco de sal. - 2 tipos de folhas verdes (o quanto mais escuro mais nutriente), escarola, rúcula, alface roxa, repolho, etc + ½ tomate + 3 tipos de legumes crus ou cozidos: batata doce, batata baroa, mandioca, mandioquinha, abóbora, beterraba, cenoura, etc.</p> <p>GRUPO 2: 1 porção de carboidrato Opção 1: 4 colheres de pau cheia de arroz + 1 concha grande de Feijão ou lentilha ou grão de bico. Opção 2: 3 pegadores de Macarrão com atum.</p> <p>GRUPO 3: 1 porção de proteína Opção 1: 150g de carne bovina magra (lagarto, patinho, alcatra, maminha de alcatra, filé mignon, músculo, coxão mole ou coxão duro, pode ser preparada cozida, refogada ou assada – 1 x na semana Opção 2: 150g de frango: 1 filé de peito de frango grelhado/desfiado ou 1 sobrecoxa assada - 2x na semana. Opção 3: 150g de peixe: 1 filé grelhado, posta assada, pedaço cozido. 2 x na semana Opção 4: 1 Omelete com 2 ovos ou 2ovos cozidos ou mexido - 2x na semana.</p>
Lanche T. 15:00hs	<p>Opção 1: 2 Bananas amassada + 2 colheres (sopa) de aveia + 1 colher (sopa) de melado de cana. Opção 2: 1 Fruta + 1porção de MIX de oleaginosas (2 nozes, 2 castanhas do Pará, 1 colher (sopa) de amendoim, 1 colher (sopa) de castanha de caju).</p>
Lanche Pré-treino 17:00hs	<p>Opção 1: 2 fatias de Pão Integral + 2 colheres (sopa) Pasta de Amendoim sem açúcar. Opção 2: 2 batatas doce grande cozida + 100g de frango desfiado.</p>
Jantar Pós-treino 20:00hs	- Repita o almoço.
Ceia 23:00hs	- 1 copo de Iogurte rico em proteína + 2 colheres (sopa) de granola sem açúcar.

Consumir **frutas mais calóricas** como abacate, banana, coco fresco ralado, manga, caqui, uva, mamão, papaia, jaca e açaí.



nutricionistananci68@gmail.com



[nutricionistananci68](https://www.instagram.com/nutricionistananci68)



Dra. Nanci Romero

Cel.: 98307-3349





Orientações Nutricionais



- O seu **desempenho** e sua **motivação em seguir o cardápio** dependerão da sua **organização e planejamento**. Afinal de contas, para você seguir o cardápio você precisa ter os alimentos em casa. Determine um dia para ir à feira, um dia para ir ao mercado e um dia para ser o “facilitador da sua dieta”. Higienize todas as frutas, verduras e legumes, faça **lista de compras** para não deixar faltar nada.
- **Fracionar** as refeições com intervalos de 2 a 3 horas. Para evitar esquecer os horários das refeições, coloque o celular para despertar.
- Aumentar **Ingestão de água** (Mínimo 2,5 litros/dia) durante o dia todo e em pequenos goles, assim será mais bem absorvida ao organismo. Habituar a beber água após ir ao banheiro (A **urina** deverá sair **transparente**). O aumento do consumo de água ao longo do dia irá ajudar na eliminação de toxinas.
- Não ingerir **líquido** durante o Almoço/Jantar, ingerir somente após cerca de 30 minutos à 1 hora, pois o líquido atrapalha o processo de digestão e absorção das vitaminas e minerais.
- Evitar tudo que for **industrializado**, por serem ricos em sódio e aditivos químicos.

É fundamental ter paciência e não desistir do objetivo de ganhar peso e massa magra. Normalmente, após alguns meses é possível notar mudanças no peso. Qualquer dieta para ganhar peso somente tem efeito quando é realizada com disciplina.

Dê o seu melhor e acredite! Com toda a certeza você vai atingir os resultados que espera!

Foco, Calma e Perseverança!!!



nutricionistananci68@gmail.com



[nutricionistananci68](https://www.instagram.com/nutricionistananci68)

Cel.: 98307-3349



Dra. Nanci Romero