Nome: Eduardo Ferreira dos Santos

Data de Nascimento: 15/09/1974 Idade: 42 anos Sexo: Masculino

**Avaliação Nutricional**

Peso atual: 135,0 **kg**

Peso Ideal: 72,500 a 80,0 kg

**Estimativa de Perda de Peso: 55,0 kg**

Altura: 1,75 m IMC: 44,0 Classificação: Obesidade Mórbida

Circunferência da Cintura: 119 cm

Circunferência do Abdômen: 1,39 cm

Circunferência do Quadril: 139 cm

Circunferência do Braço Direito: 42 cm

Circunferência do Braço Esquerdo: 43 cm

Circunferência da Coxa Direita: 69 cm

Circunferência da Coxa Esquerda: 63 cm

Taxa de Metabolismo Basal (TMB): 2421,8 kcal/dia

Valor Energético Total (VET): 3,729 kcal/dia

**Ingestão Calórica Recomendada: 1350 kcal/dia**

**Meta: 1000 kg/semana**

**Parecer Nutricional:** Avaliação Clínica e Antropométrica apresentou parâmetros alterados para todas as variáveis analisadas. Alto risco de desenvolver doenças cardiovasculares e metabólicas. Estado Nutricional segundo IMC – Obesidade Mórbida.

**Orientações Nutricionais**

* Fazer todas as refeições no horário certo (Desjejum, Lanche da manhã, Almoço, Lanche da tarde e Jantar)
* Procurar seguir o que foi prescrito no seu Plano Alimentar;
* Habituar-se a ler os Rótulos dos alimentos. Cuidado com as armadilhas da indústria de alimentos.
* Evitar todos os alimentos gordurosos, açucarados, gaseificados e cafeinados. (chá mate, café, refrigerantes, guaraná em pó, carnes gordas, mocotó, vísceras em geral, lingüiças, salsichas, miojo, queijos amarelos, manteiga e margarina, entre outros).
* Consumir aproximadamente 2 – 3 litros de água/dia. Preferencialmente no intervalo das refeições.
* Fazer atividade física regular sob orientação de um Educador Físico.
* Dormir bem durante a noite (pelo menos 7 horas).

**Orientações Gerais**

As Hortaliças são classificadas de acordo com a quantidade de calorias que possuem a cada 100g do alimento, sendo:

**Hortaliça A – 20 kcal /100g** Acelga, abobrinha italiana, couve, repolho verde, couve de Bruxelas, brócolis, couve-flor, cariru, jambú, agrião, almeirão, hortelã, maxixe, espinafre, jiló, palmito, pepino, pimentão, rabanete, salsa, coentro, tomate e berinjela.

**Hortaliça B – 40kcal/100g -** Abóbora, beterraba, cenoura, chuchu, ervilha, feijão de metro, quiabo, repolho roxo e vagem.

**Hortaliça C- 60kcal/100g -**Macaxeira, batata baroa, batata doce, batata inglesa, cará, inhame e milho verde.

**Peixes Magros Regionais: -**Aruanã, acará-açú, filé de tambaqui, tucunaré, pescada, pirarucu, branquinha.

**“ Tudo posso em Deus, que me fortalece” Filipenses 4: 13**

RECEITAS SAUDÁVEIS

**Salada Tabule**

Ingredientes

**5**0 g de farinha de quibe

100ml de água morna

1 unidade de tomate Maduro picado

1 colher de sopa de cebola roxa picada

2 unidades de cebolinhas verde picada

¼ e maço de salsa

¼ de maço de hortelã

1 ½ unidade de pepino

1 colher de chá de azeite

1 colher se sopa de sumo de limão

Sal e a gosto

¼ de colher de café de canela em pó

**Modo de Preparo:** Em um recipiente adicionar a água morna e a farinha de quibe para hidratar por 45 minutos ou até que absorva todo o liquido. Cortar todos os ingredientes bem picadinhos retirando as sementes dos tomates e do pepino. Misturar com a farinha de quibe já hidratada e, temperar com o suco do limão, azeite, sal, e a canela em pó. Servir com folhas de alface americana ou endívias.

**Salada Tropical**

Ingredientes

1 folha de acelga

½ tomate sem semente cortado em cubos

1 pepino cortado em cubos

1 colher de sopa de castanha do Brasil laminada

1 colher de sopa de pimentão amarelo em cubos

2 colheres de sopa de grão de bico cozido

1 colher de sopa de semente de chia

1 colher de sopa de semente de linhaça

**Modo de preparo:** Misturar todos os ingredientes. Temperar com sumo de limão, sal rosa do Himalaia e azeite de oliva extra virgem.

**Patê de Batata doce l**

1 batata doce pequena cozida

2 colheres de sopa de Azeite de oliva

2 fatias de Tofú ou Queijo minas frescal

1 colher de chá de gergelim

Sal e ervas a gosto.

Modo de fazer

1. Liquidificar todos os ingredients, se for necessário, acrescentar um pouco de água para ajudar a liquidificar.
2. Guardar em geladeira.

**Patê de tomate**

Ingredientes

4 tomates

1 cebola

1 pimentão

2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem

½ xícara de chá de queijo tofu ou cottage

Sal e ervas a gosto

Modo de preparo

1. Cortar em pedaços grandes o tomate, cebola e pimentão e levar ao fogo juntamente com o azeite, as e ervas (não colocar água, os legumes vão soltar água naturalmente).
2. Cozinhar por aproximadamente 30 minutos com a panela fechada em fogo médio.
3. Esfriar e liquidificar juntamente com o queijo.
4. Ajuste o sal. Guardar em geladeira

**Leite de Gergelim**

Ingredientes

1 xícara de gergelim branco torrado (torrar em frigideira antiaderente)

3 xícaras de água filtrada

Modo de Preparo:

1. Deixar o gergelim de molho na água por 8 a 12 horas.
2. Depois desse tempo jogar a água fora.
3. Bater no liquidificador com 3 xícaras de água filtrada fervente
4. Coar em peneira fina
5. Guardar em geladeira por no máximo 2 dias.

* leite vegetal rico em cálcio, vitamina E, B1 e B2 e Lecitina.

**Leite de castanhas do Brasil:**

1 ½ xícaras de chá de castanhas do Brasil bem lavadas

1 litro de água fervente.

Modo de preparo: Se a castanha for desidratada deixar de molho em água por 1 hora .Bater as castanhas com a água fervente até formar um leite esbranquiçado e cremoso. O ideal é não coar para melhor aproveitamento das fibras. Está pronto para beber. Use com moderação. Embora seja muito nutritivo, é calórico.

**Leite de coco**

Ingredientes

1 coco seco

400 ml de água fervente

Modo de preparo: Bater no liquidificador o coco com a água fervente por 3 minutos. Coar em peneira fina ou chinuá. Utilizar o resíduo para preparo de outros pratos.

**Leite de avelãs**

Ingredientes

2 xícaras de avelãs sem cascas e levemente torrados

4 xícaras de água filtrada

Modo de preparo: Deixar as avelãs de molho em água por 12 horas. Descartar a água, escorrer bem e bater no liquidificador com as 4 xícaras de água filtrada. Utilizar os resíduos para preparo de outros pratos.

**Leite de aveia**

Ingredientes

1 xícara de aveia

2 xícaras de água fervente

Modo de preparo: Deixar a aveia de molho por no mínimo 4 horas na geladeira. Em seguida bater no liquidificador com a água por 2 minutos. Coar em peneira fina ou chinuá. Utilizar o resíduo para engrossar sopas.

**Leite de Inhame**

Ingredientes

2 inhames sem casca e picados

5 xícaras de água filtrada

Modo de preparo: Bater no liquidificador o inhame com a água até formar um creme espesso..

**Leite de Amêndoas**

1 xícara de amêndoas sem casca

2 xícaras de água filtrada

Modo de preparo: Deixar as amêndoas de molho por 12 horas. Descartar a água do molho e bater no liquidificador com a água filtrada. Coar em peneira fina ou chinuá, utilizar o resíduo para preparo de bolinhos, hambúrgueres, pães, queijo, etc.

**Bolo de Maçã com Canela**

Ingredientes

1 xícara de água morna

3 colheres de sopa de linhaça

3 maçãs pequenas

¾ xícara de chá de óleo

1 colher sobremesa de essência de baunilha

2 xícaras de chá de farinha de trigo integral

1 xícara de chá de açúcar demerara

1 colher de sopa de canela em pó

½ xícara de amêndoas e nozes picadas

¼ de xícara de uvas passas

1 colher de sopa de fermento

Modo de Preparo: Bater no liquidificador: água, linhaça, as cascas das três maçãs, óleo, pitada de sal e essência de baunilha. Em um recipiente, dispor a farinha, açúcar, canela, amêndoas e nozes picadas. Acrescentar a mistura batida, misturar bem e acrescentar o fermento. Assar em forma de bolo inglês untada e enfarinhada por 30 minutos a 180ºC ou até dourar.

**Bolo de Banana e Aveia**

6 bananas nanicas maduras

½ xícara (chá) de melado

1 xícara de chá de óleo

2 colheres de sopa de linhaça

4 colheres de sopa de água

3 xícaras de chá de aveia em flocos

1 colher de sopa de canela em pó

1 colher de sopa de fermento químico

½ xícara de chá de chocolate amargo picado (pode substituir por Alfarroba em barra)

Modo de Preparo: Bater no liquidificador: Bananas, melado, óleo, linhaça, água e reservar por 15 minutos. Em um recipiente misturar a aveia, canela, pitada de sal e fermento, acrescentar os ingredientes batidos e

misturar com um fuet. Assar em forma untada e enfarinhada por 30 – 40 minutos a 180ºC. Para cobertura derreter o chocolate em banho-maria e cobrir o bolo ainda quente.

Sopas Detox (para a semama de desintoxicação)

**Sopa de Brócolis**

Ingredientes

2 xícaras (chá) de brócolis bem picados

3 batatas em cubos

5 xícaras (chá) de água

Sal, alho, cebola, salsa a gosto

1 colher de azeite de oliva

Modo de Preparo: Cozinhar as batatas até ficarem macias e acrescente o brócolis, alho, sal e cebola. Deixar cozinhar mais 3 minutos.

Bater no liquidificador até ficar um creme homogêneo. Acrescentar a salsa e servir.

**Sopa de tomate**

Ingredientes

5 tomates médios cortados em pedaços pequenos

1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem

2 colheres de farinha de aveia

4 xícaras de água

¾ xícara de leite de coco fresco

Sal a gosto

Salsa a gosto

4 colheres de sopa de Queijo minas frescal light ralado

Modo de preparo: Bater no liquidificador todos os ingredientes menos o queijo.

Levar para cozinhar por 10 minutos mexendo sempre. Ajuste o sal.

Finalizar com o queijo ralado.

Pode ser acompanhado de torradinhas integrais.

**Sopa de Couve-flor**

Ingredientes

2 xícaras (chá) de couve-flor separadas em buquês

5 xícaras (chá) de água

Sal, alho, cebola, salsa a gosto

1 colher de azeite de oliva

2 colheres de sopa de farinha de aveia

Modo de Preparo: Cozinhar a couve-flor com alho, sal , farinha de aveia e cebola. Deixar cozinhar por 5 minutos.

Bater no liquidificador até ficar um creme homogêneo. Acrescentar a salsa e azeite e servir.

**Caldo verde vegano**

1 litro de água (pode utilizar a água do cozimento da macaxeira) ou caldo de legumes

1 xícara de macaxeira cozida

1 colher de sopa de azeite de oliva

1 xícara de couve picada

Sal, alho, cebola verde, cebola de cabeça a gosto

Modo de Preparo: Bater no liquidificador a macaxeira com a água, sal, cebola, azeite, alho e levar para cozinhar por 10 minutos. Acrescentar a couve picada e cebolinha picada. Ajustar o sal. Servir.

**Sopa depurativa de abobrinha**

Ingredientes

1,5 litros de agua

2 abobrinhas

1 ½ cebola

2 batatas

2 rodelas de 1cm de gengibre

Alho, sal, salsa a gosto

Modo de Preparo: Cozinhar a abóbora, 1 cebola e as batatas, alho em 1,5 litros de água. Deixar cozinhar até as batatas estiverem macias. Bater no liquidificador acrescentando o gengibre e ½ cebola crua. Ajustar o sal. Finalizar com a salsa e servir.

**Sopa Creme de Cebola**

Ingredientes

2 cebolas grandes

3 batatas picadas

1 litro de água

1 xicara de tofu

Alho, sal e salsa a gosto

1 colher de azeite de oliva

Modo de preparo: Cozinhar a cebola, batata sal, alho em 1 litro de água. Quando estiverem macios bater no liquidificador e acrescentar o tofu e salsa.

**Sopa de Palmito**

Ingredientes

3 dentes de alho picados  
1/2 cebola média picada  
400g de palmito picado

1/2 xícara (de chá) de molho de tomate  
3 xícaras (de chá) de leite vegetal  
2 colheres (de sopa) de farinha de aveia

1 xícara (de chá) de ervilhas frescas  
1/2 xícara (de chá) de salsinha picada  
6 folhas de manjericão picadas

Sal e temperos a gosto

**Modo de Preparo:**

1. Em uma panela, colocar um fio de azeite e refogar o alho e a cebola até ficar levemente dourados.
2. Acrescentar o palmito, temperar com uma pitada de sal e refogar por alguns minutos.
3. Adicionar o molho de tomate e o leite vegetal e deixar ferver. Quando estiver fervendo, acrescentar a farinha de aveia misturada na água, misturar e deixar engrossar.

**Sopa de Ervilha**

1 e 1/2 xícara (de chá) de ervilha seca  
4 xícaras (de chá) de água  
1/2 xícara (de chá) de cebola picada  
3 dentes de alho picados (opcional)  
2 colheres (de sopa) de azeite de oliva extra virgem  
1/4 de xícara (de chá) de leite de coco natural (opcional)  
1/2 xícara (de chá) de cheiro verde picado ou salsa  
Sal e temperos a gosto

Modo de Preparo:

1. Colocar as 4 xícaras de água em uma panela de pressão e deixar ferver.
2. Em seguida, adicionar as ervilhas e fechar com a tampa. Deixar cozinhar em fogo médio por 15 minutos.
3. As ervilhas deverão estar bem moles
4. Em uma panela, colocar um fio de azeite e refogar o alho e a cebola até ficar levemente dourados. Acrescentar o restante do azeite. Baixar o fogo e adicionar o caldo de ervilhas cozidas
5. Temperar com sal a gosto e deixar ferver. Adicione o cheiro verde picado e o leite de coco, misturar e desligar. Está pronta!

**Sopa Detox de Abóbora**

Ingredientes

2 xícaras de chá de abobora descascada e cortadas em cubos médios

4 xícaras de chá de água

2 colheres de aveia em flocos

1 cebola cortada em cubos

Sal e temperos a gosto

1 colher de sopa de salsa  
1 colher de azeite de oliva

Modo de preparo

1. Em uma panela colocar abóbora, água, sal, e temperos e levar ao fogo para cozinhar até que a abóbora esteja bem macia em torno de 10 minutos.
2. Bater no mix ou liquidificador até formar um creme.
3. Acrescentar azeite e salsa.
4. Servir quente.

**Sopa de Aveia com Legumes**

Ingredientes

2 litros de água fervente

100g de aveia em flocos grande

1 cebola picada

1 tomate picado

1 pimentão picado

1 abobrinha picada

Alho e sal a gosto

2 colheres de azeite de oliva

2 colheres de sopa de salsa picada

Modo de fazer

1. Refogar os legumes picados com azeite, alho e sal (menos a salsa)
2. Acrescentar a água fervente
3. Adicionar a aveia e deixar cozinhar por aproximadamente 15 minutos.
4. Acrescentar a salsa.
5. Servir quente com torradas.

Sucos Detox (para a semama de desintoxicação)

**Suco Bioativo Refrescante**

Ingredientes:

1 maçã

1 tomate

1 pepino

1 cm de gengibre

250 ml de água

Bater no liquidificador todos os ingredientes. Beber em seguida.

***Suco Bioativo I***

*1 folha de couve*

*1 cm de gengibre*

*½ maçã*

*1 rodela de limão*

*1 fatia de abacaxi*

*2 colheres de chá de chia*

*1 colher de chá de linhaça*

*1 colher de sopa de semente de girassol sem casca*

*200 ml de água*

*Modo de Preparo*

1. Liquidificar todos os ingredientes por 1 minuto.
2. Não coar e beber em seguida.

***Suco Bioativo II***

*200ml de água de coco*

*1 folha de couve*

*6 folhas de hortelã*

*1 rodela de gengibre*

*2 colheres de sopa de Mamão*

*1 colher de sopa de semente de girassol*

*1 colher de chá de linhaça*

1. Liquidificar todos os ingredientes por 1 minuto.
2. Não coar e beber em seguida.

***Suco Bioativo III***

*200ml de água*

*1 folha de couve*

*¼ de xícara de inhame*

*Linhaça*

**Suco Bioativo Tropical**

Ingredientes

2 rodelas de abacaxi

¼ xícara de hortelã fresco

2 colheres de linhaça

½ maçã

500ml de água

Modo de Preparo

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

**Suco Bioativo Citrico**

Ingredientes

3 fatias de abacaxi

1 laranja

1 tangerina

Modo de Preparo

1. Descascar a laranja e a tangerina.
2. Bater todos os ingredientes no liquidificador por 1 minuto. Servir gelado

**Suco verde**

1 folha de couve picada

2 folhas de hortelã

1 rodela de gengibre

½ maçã

200ml de água de coco

Liquidificar e beber em seguida

**Suco Detox**

2 colheres de sopa de manga picada

2 colheres de sopa de beterraba picada

1 colher de sopa de suco de limão

200 ml de água de coco

1 colher de sopa de semente de chia

Liquidificar e beber em seguida.

**Suco Detox II**

1 rodela de abacaxi

200 ml de suco de tangerina

1 colher de sopa de semente de chia

1 folha de couve

Liquidificar e beber em seguida

**Suco Detox III**

200 ml de chá de hibisco (forte)

½ xícara de melão picado

2 colheres de sopa de inhame picado

1 colher de chá de canela. Liquidificar e beber em seguida