

Dados do Paciente

Nome: MATEUS FERREIRA DE MELO
Sexo: MASCULINO **E-mail:** mateusmelo51@gmail.com
Cel.: +5583996645077 **Tel. Resid.:** +5583996342756

Plano Alimentar

Seg, Qua, Sex

PRÉ-TREINO	Hora: 30 minutos antes do treino
	1 unidade de banana média com 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos + 1 colher de chá de melado de cana.
	+ 1/2 copo de água (100ml) com 5g de creatina em pó
CAFÉ DA MANHÃ	1 copo de vitamina de fruta (01 banana + 100ml de leite líquido + 1 castanha do Pará + 1 colher de sopa de aveia em flocos + 1/2 scoop ou 1 colher de sopa cheia de whey protein) 1 fatia (25g) de pão de forma integral OU 1/2 pão francês com 1 ovo mexido.
Hora do Chá	Hora: Antes do almoço
	1 xícara (200ml) de chá verde (sem açúcar);
ALMOÇO	Hora: 12h
	1 concha média (130g) de caldo de feijão 3 colheres de sopa (60g) de arroz branco cozido 4 fatias médias (130g) de batata doce OU 1,5 pedaço médio (100g) de macaxeira cozida 2 filés (150g) de frango cozido ou assado
LANCHE DA TARDE 1	Hora: 16h
	01 xícara de café (preferencialmente sem açúcar) 01 panqueca de cuscuz (ver receita)
JANTAR	Hora: 19h
	120 gramas (01 fatia média) de cuscuz de milho cozido 02 ovos mexidos com tomate, cebola, coentro e semente de abóbora ou girassol OU cozidos ou 01 filé (100g) de frango cozido.
CEIA	Hora: 22:00h
	02 ovos cozidos OU 1 copo (150ml) de leite desnatado com 1 colher de sopa de whey protein.

Ter, Qui	
PRÉ-TREINO	Hora: 30 minutos antes do treino
	1 unidade de banana média com 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos + 1 colher de chá de melado de cana. + 1/2 copo de água (100ml) com 5g de creatina em pó
CAFÉ DA MANHÃ	1 fatia média (90g) de cuscuz de milho cozido 3 ovos mexidos com tomate, cebola, coentro e semente de abóbora OU cozidos 1 xícara (200ml) de café (preferencialmente sem açúcar)
	OU 1 fatia média (90g) de cuscuz de milho cozido 1 fatia de queijo mussarela 1 copo (150ml) de leite desnatado com 1 colher de sopa de whey protein
Hora do Chá	Hora: Antes do almoço
	1 xícara (200ml) de chá verde (sem açúcar);
ALMOÇO	Hora: 12h
	1 concha média de caldo de feijão cozido 3 colheres de sopa (60g) de arroz cozido 2 unidades pequenas (110g) de batata inglesa cozida OU 3 colheres de sopa de purê de batata 2 unidades de sardinha (100g) OU 1 filé médio (100g) de frango grelhado ou assado (no forno) OU Omelete (com 02 ovos)
LANCHE DA TARDE	Hora: 16h
	1 xícara de café (preferencialmente sem açúcar) 1 pão francês (dormido) 2 fatias de queijo coalho ou mussarela
JANTAR	Hora: 19h
	150g (1,5 rodela média) de inhame cozido 02 ovos mexidos ou cozidos ou 01 filé de frango cozido
CEIA	Hora: Até as 22h
	10 castanhas de caju torrada sem sal OU 02 colheres de sopa de amendoim torrado sem sal com 1 colher de chá de semente de girassol

Domingo	
CAFÉ DA MANHÃ	Hora: 8h
	1 xícara de café (sem açúcar) 1 fatia média (100g) de inhame ou cará cozido 2 fatias finas (30g cada) de queijo coalho assado 02 ovos cozidos
ALMOÇO	Hora: 12h
	3 colheres de sopa (60g) de arroz branco 4 fatias médias (130g) de batata doce cozida 1 filé (150g) de frango cozido ou assado
LANCHE DA TARDE	Hora: 16h
	1 copo de vitamina de banana (01 banana + 100ml de leite líquido + 1 castanha do Pará + 1 colher de sopa de aveia em flocos + 1 colher de sopa de whey protein) + 3 biscoitos tipo cracker com pouca manteiga. OU 1 copo de leite desnatado com 1 colher de sopa de whey protein + 3 biscoitos tipo cracker com pouca manteiga e 2 fatias de queijo mussarela
JANTAR	Hora: 19h
	3 garfada (90g) de macarrão cozido 02 ovos cozidos ou mexidos com tomate, cebola, coentro e semente de abóbora.
CEIA	Hora: Até as 22h
	5 castanhas de caju + 1 colher de sopa de amendoim + 1 colher de chá de semente de girassol OU 1 copo de leite desnatado com 1 colher de sopa de whey protein.

Suplementos

Ômega For Plus

Ômega 3 - 1000 mg

Controle do processo inflamatório e taxas de colesterol.

Tomar 02 cápsulas ao dia, durante o almoço.

Marca: Vitafor



Panqueca de cuscuz

Ingredientes:

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de massa de cuscuz já hidratada (do jeito que faz pra o cuscuz)
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de Queijo coalho ralado

Modo de Preparo:

Bate o ovo com o garfo, adiciona a massa do cuscuz e a pitada de sal e mexe. Colocar na frigideira antiaderente, adiciona o queijo por cima e assa os dois lados.

Como beber mais água

- Carregue uma garrafinha sempre com você. Se você é fã de água gelada e acha que isso pode ser um empecilho, você pode:
 - 1) Investir em uma garrafa térmica
 - 2) Colocar a garrafinha de água no congelador algumas horas antes de sair para ir descongelando aos poucos
- Use um aplicativo para te auxiliar a controlar a quantidade e te lembrar de beber água. Se não puder usar um aplicativo, coloque alarmes no celular de hora em hora
- Beba um copo de água assim que acordar
- Faça água aromatizada para melhorar o gosto

Opções de substitutos das oleaginosas

5 castanhas de caju = 2 castanhas do Pará = 60g de abacate (1/2 unidade pequena) = 10 amêndoas = 1 colher de sopa de pasta de amendoim ou 01 colher de sopa de amendoim torrado sem sal = 03 nozes = 03 macadâmia