

RELATÓRIO NUTRICIONAL

Gerado em: 24/01/2026 20:00

Dados do paciente

ID: 3

Nome: Gabriel

Telefone: 989

E-mail: gab

Nascimento: 1983-09-25

Sexo: Masculino

Última avaliação

Data: 2026-01-23

Peso: 89.0 kg | Altura: 180.0 cm

Cintura: 94.0 cm | Quadril: 0.0 cm

Objetivo: Emagrecimento | Atividade: Moderado

Sono: 7.0 h/dia

Plano dietético (estimativa)

Data: 2026-01-24 | Meta: Déficit (-15%)

Calorias-alvo: 1846.2 kcal/dia

Proteína: 160.2 g | Carbo: 186.0 g | Gordura: 51.3 g

BMR: 1810.0 | TDEE: 2172.0

Plano alimentar

Café da manhã

- Arroz integral cozido | 100 g | 124 kcal | P 2.6 g | C 25.8 g | G 1.0 g

Total do dia: 124 kcal | P 2.6 g | C 25.8 g | G 1.0 g