



NOME: JESSICA SILVA CARVALHO DATA: 31 / 01 / 2020.

REFEIÇÃO / HORARIO	ALIMENTOS / QUANTIDADES – <u>REEDUCAÇÃO ALIMENTAR</u>
Ao acordar	1 Copo de água (100ml) com 1 limão espremido
DESJEJUM	<p>1 Xícara média de café com leite desnatado canela - 200 ml / Adoçar com 1 colher de café de açúcar demerara</p> <p>+</p> <p>1 Crepioca (1 ovo + 1 colher de sopa de goma de tapioca + chia + 1 colher de chá de requeijão light – Bata todos os ingredientes e coloque em uma frigideira, depois vire o lado)</p> <p>OU</p> <p>1 Pão de aveia de microondas + 2 fatias de queijo minas e orégano</p> <p>OU</p> <p>1 Panqueca (1 ovo + 1 banana amassada + canela – Bata todos os ingredientes e coloque em uma frigideira, depois vire o lado. Se desejar acrescente em cima pasta de amendoim integral)</p>
COLAÇÃO	<p>1 Barrinha de cereal bio 2 nuts OU love cocadinha</p> <p>OU</p> <p>3 Fatias de queijo minas frescal</p> <p>OU</p> <p>1 Iogurte tipo grego light OU Itambé fit</p>



Nutricionista e Personal Diet

ALMOÇO	<p><i>Vegetais (Grupo A) á vontade</i> <i>Acelga , agrião, alface, palmito, pepino, rabanete, repolho verde e roxo, folhas e tomate.</i></p> <p>+</p> <p><i>Vegetais (Grupo B) – 5 Colheres de sopa</i> <i>Abobrinha – ervilha –quiabo – chuchu- berinjela – vagem – couve flor – brócolis – couve mineira- abobora – repolho</i> <i>(Cozinhar: vapor – assado – refogado)</i></p> <p>+</p> <p><i>1 Colher de sopa de azeite extra virgem com sal rosa – vinagre de maçã – ervas</i></p> <p>+</p>
	<p><i>1 Porção média de proteína (120 gramas) Boi 1 x na semana – frango – Peixe (salmão / atum / cavalinha arenque)</i> <i>*Não consumir carnes fritas e empanadas</i></p> <p>+</p> <p><i>3 colheres de sopa inhame OU aipim OU batata broa OU batata doce OU batata inglesa</i></p>
LANCHE	<p><i>300 ml de água de coco OU 1 xícara de chá OU 1 Xícara de café com canela</i></p> <p>+</p> <p><i>1 Fruta com 1 colher de sobremesa de farinha de maracujá</i></p>
JANTAR	<p><i>Opção 1: Salpicão fit (Frango desfiado + tomate + palmito + milho + salsinha + 1 colher de sobremesa de requeijão light)</i></p> <p><i>Opção 2: Omelete (2 claras + 1 gema + cebola + salsinha+ alho poró)</i></p> <p><i>Opção 3: Salada de folhas com tomate + 1 filé de frango grelhado acebolado</i></p> <p><i>Opção 4: 1 abobrinha OU berinjela recheada com atum + queijo minas padrão</i></p>

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS



Nutricionista e Personal Diet

- ✦ Ingira diariamente 2,5 litros de água. Isso é fundamental, NÃO ESQUEÇA. Seu corpo é composto de 70% de água e a baixa ingestão hídrica favorece a retenção de líquido.
- ✦ Consuma diariamente 600 ml de chás, para o preparo: aqueça 600ml de água (Não ferva), adicione 2 colheres de sobremesa de ervas: hibisco OU chá verde OU Cascara sagra OU dente de leão OU cavalinha, abafe por 5 minutos e coe. Ingira dentro de 24hrs.
- ✦ Estabeleça o hábito de almoçar e jantar diariamente.
- ✦ Reduzir o consumo de bebidas alcoólicas
- ✦ Iniciar uma atividade física
- ✦ Inclua fibras (como: chia – linhaça dourada –farinha de berinjela) nas frutas.
- ✦ Não consumir embutidos, como: salsicha – lingüiça – peito de peru – presunto – bacon e outros.
- ✦ Não consumir na mesma refeição: arroz – farofa – angu – batata – inhame –macarrão e batatas.
- ✦ Não utilize temperos prontos, ricos em sódio e gordura, substitua pelos naturais, como: alho – cebola e ervas.

- ✦ Ao comprar o pão integral, observar se o primeiro ingrediente é farinha de trigo integral e se possível que não contenha açúcar.
- ✦ Não consumir macarrão instantâneo. Opte pelo macarrão integral.
- ✦ Priorize sempre comida de verdade (Frutas – vegetais – ovos – carnes – raízes), reduza o consumo de produtos industrializados.
- ✦ Evite preparar receitas imitando as tradicionais, afinal você busca mudança de hábitos. Porém quando preparar, opte pelas farinhas de: maracujá – berinjela – aveia sem glúten – farinha de coco.
- ✦ Quando sentir vontade de doces, opte por: frutas como: banana com canela – coco seco – uvas congeladas – frutas secas - bananada sem açúcar – paçoca diet – chocolate 70% - Suspiro whey viv.
- ✦ Caso sinta fome entre as refeições, opte por: frutas – chás – iogurte integral natural OU amêndoas OU castanha de caju OU amendoim sem pele e sem sal

Comece sua rotina e siga seu planejamento por 30 dias. Lhe aguardo em 30 dias.

Att, Thaís Martins