

(PLANO ALIMENTAR 5: SUBSTITUIÇÕES)

Nome: Sinara Schinoff Benelli

Data: 27/06/2025

IMC: (Índice de massa corporal): 25,92 kg/m² (**Sobrepeso**): Total – 6.900 kg;

CC: (Circunferência da cintura): 89 cm (**< 88 cm – elevado**): Total – 3 cm;

G%: (Percentual de gordura): 36,7 % (**Alto**): Total – 4,5 %;

Café da Manhã (9 horas):

Opção 1: Pão de forma integral (2 fatias) + creme de ricota (1 colher de sopa) + café com leite desnatado ou semidesnatado (1 xícara);

Opção 2: Panqueca de maçã – 1 unidade ***receita em anexo** + café preto (1 xícara);

Opção 3: Pão francês integral (1 unidade) + ovo mexido (1 unidade) + chá de hortelã (1 xícara);

Almoço (12 horas): **Utilizar a lista de substituição enviada anteriormente!

Frango grelhado (1 bife) + arroz integral ou parboilizado (3 colheres de sopa) + feijão (1 concha) + água com gás (1 – 2 copos) + salada (1 prato colorido);

***Vegetais do Grupo A** : Salada/sugestões (escolher 1 tipo);

***Vegetais do Grupo B**: 2 porções da lista de substituição;

Lanche da tarde (15 – 16 horas):

Opção 1: iogurte Grego “zero” – 1 unidade + fruta (*1 porção da lista de frutas);

Opção 2: Bolo integral de frutas – 1 fatia ***receita em anexo** + chá à vontade *não adoçar;

Opção 3: iogurte natural (1 pote) + granola integral (1 colher de sopa) + frutas secas (tâmaras, damasco ou uvas passas) – palma da mão;

***Marcas recomendáveis de iogurtes “zero”:** Batavo, Nestlé ou Vigor;

Jantar (19 – 19h 30):

Opção 1: Creme de moranga – 1 cumбуca ***receita em anexo**;

Opção 2: Sanduíche: Pão de forma integral (2 fatias) + (requeijão + alface + tomate + cenoura crua ralada) + frango desfiado ou atum ralado – 2 colheres de sopa;

Opção 3: Ovos com sementes ***receita em anexo**;

Opção 4: Carne vermelha magra ou peixe – 1 filé + legumes refogados ***receita em anexo**;

Ceia (21 horas): ****Preferencialmente não ultrapassar este horário;**

Opção 2: iogurte Grego “zero” – 1 pote;

Opção 3: Sementes de abóbora – 1 pote de sobremesa peq.;

Opção 1: Fruta picada (*1 porção da lista de frutas) *salpicar chia;

FRUTAS:

As quantidades ao lado de cada fruta correspondem a 1 porção:

Abacate	2 fatias
Abacaxi	2 rodela
Ameixa	1 unidade
Banana	1 unidade
Bergamota	1 unidade
Caqui	1 unidade
Figo	1 unidade
Goiaba	1 unidade
Kiwi	1 unidade
Laranja	1 unidade
Maçã	1 unidade
Mamão "Papaia"	½ unidade
Manga	½ unidade
Melancia	2 fatias peq.
Melão	2 fatias
Morango	10 unidades peq.
Pera	1 unidade
Uva	1 cacho peq.

RECEITAS:



PANQUECA DE MAÇÃ

INGREDIENTES:

- Ovo – 1 unidade;
- Farelo de aveia – 1 colher de sopa;
- Maçã – ½ unidade ralada;
- Fermento – 1 pitada;
- Canela a gosto;

MODO DE PREPARO:

- Misture todos os ingredientes da massa. Em seguida, unte bem a frigideira com óleo de coco ou azeite e faça a panqueca.



BOLO INTEGRAL DE FRUTAS

INGREDIENTES:

- 4 bananas;
- ¼ xícara de óleo (milho ou girassol);
- 4 ovos;
- 2 xícaras de farelo de aveia;
- 1 xícara de uvas passas;
- 2 colheres de sopa de fermento em pó;
- Canela a gosto;

MODO DE PREPARO:

- Bata no liquidificador as bananas, os ovos e o óleo até ficar uma mistura homogenia. Adicione as uvas passas e bata mais um pouco. Em seguida adicione a aveia, a canela e o fermento.
- Coloque a massa em uma forma untada com manteiga e farelo de aveia e leve ao forno para assar 180 graus por aproximadamente 40 - 50 minutos.



CREME DE MORANGA

INGREDIENTES:

- 1 Cebola;
- 1 Fio de azeite de oliva;
- ½ Moranga “Cabotiá”;
- 1 Dente de alho;

MODO DE PREPARO:

- Corte a cebola, o alho, retire a casca da moranga e corte em cubos;
- Colocar em uma panela todos os ingredientes junto com o azeite de oliva e um pouco d’ água e deixe cozinhar em fogo alto;
- Quando amolecer, despejar tudo no liquidificador e bater.



OVOS COM SEMENTES

INGREDIENTES:

- Sementes (Abóbora, chia, girassol, gergelim...);
- Ovos (2 unidades);
- Sal (*utilizar o mínimo possível);
- Pimenta (opcional);

MODO DE PREPARO:

- Forre a frigideira antiaderente com o “mix de sementes” em fogo baixo;
- Quebre dois ovos por cima das sementes, tempere com sal e pimenta. Tampe a frigideira e vai cuidando até que o ovo fique da sua preferência e pronto!



LEGUMES ASSADOS

INGREDIENTES:

- Moranga ou batata doce
- Brócolis ou couve flor a gosto;
- Cenoura – 1 unidade;
- Azeite – 1 fio
- Sal (uma pitada);
- Temperos naturais a sua escolha;

MODO DE PREPARO:

- Corte os legumes em pedaços pequenos, misture bem, cubra com papel alumínio e leve ao forno por 30 – 40 minutos, 200 graus;

PRÓXIMA CONSULTA: 04/08/2025 às 16 horas