

## **(PLANO ALIMENTAR 2: SUBSTITUIÇÕES)**

**Nome:** Sinara Schinoff Benelli

**Data:** 28/01/2025

**IMC:** (Índice de massa corporal): 27,81 kg/m<sup>2</sup> (Sobrepeso) – 1.300 kg;

**CC:** (Circunferência da cintura): 91 cm (< 88 cm – elevado) – 1 cm;

**G%:** (Percentual de gordura): 40,4 % (Alto) – 0,8 %;

### **Café da Manhã (9 horas):**

**Opção 1:** Crepioca de banana – 1 unidade \*receita em anexo + café preto (1 xícara);

**Opção 2:** Pão francês integral (1 unidade) + requeijão light (1 colher de sopa) + iogurte probiótico “Activia” (1 garrafinha);

**Opção 3:** Pão de forma integral (1 fatia) + queijo cottage (1 colher de sopa) + fruta picada (\*1 porção da lista de frutas) \*salpicar chia + farelo de aveia + chá (1 xícara);

**\*Chás recomendáveis:** Erva doce, camomila ou hortelã;

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

Carne vermelha magra (1 bife) + arroz integral (3 colheres de sopa) + lentilha ( 1 concha) + água saborizada com limão (à vontade) + salada (1 prato colorido);

**\*Vegetais do Grupo A** : Salada/sugestões (escolher 3 tipos);

**\*Vegetais do Grupo B**: 1 porção da lista de substituição;

**Lanche da tarde (15 – 16 horas):**

**Opção 1:** Pudim de chia **\*receita em anexo;**

**Opção 2:** Fruta (\*1 porção da lista de frutas) + iogurte probiótico (1 garrafinha);

**Opção 3:** Pão de forma integral (1 fatia) + queijo cottage (1 colher de sopa) + café preto (1 xícara);

**Jantar (19 horas):**

**Opção 2:** Espaguete de abobrinha **\*receita em anexo** + molho de tomate caseiro **\*receita em anexo;**

**Opção 3:** “Wrap” integral caseiro – 1 unidade **\*receita em anexo;**

**Opção 3:** Peixe assado – 1 filé **\*receita em anexo** ou frango grelhado (1 bife) + saladas cruas à vontade;

**Ceia (21 horas):**

**Opção 2:** Iogurte probiótico – 1 garrafinha;

**Opção 3:** Fruta picada (\*1 porção da lista de frutas) \*farelo de aveia;

**Opção 1:** Suco laxativo – 1 copo **\*receita em anexo;**

**FRUTAS:**

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

Abacate	2 colheres de sopa
Abacaxi	2 fatias peq.
Banana	1 unidade média
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 méd.
Morango	10 unidades peq.
Pera	1 unidade
Uva	1 cacho peq.

## **RECEITAS:**



### **CREPIOCA DE BANANA**

#### **INGREDIENTES:**

- Ovo – 1 unidade;
- Banana amassada – 1 unidade;
- Tapioca – 1 colher de sopa;
- Farelo de aveia – 2 colheres de sopa;
- Açúcar orgânico ou demerara – 1 colher de café (opcional);

#### **MODO DE PREPARO:**

- Bater todos os ingredientes no liquidificador. Colocar a massa em uma frigideira untada. Salpicar canela.



### **PUDIM DE CHIA**

#### **INGREDIENTES:**

- Iogurte natural – ½ copo;
- Chia – 1 colher de sopa;
- Adoçante – opcional;

#### **MODO DE PREPARO:**

- Mexa os ingredientes e deixe na geladeira por aproximadamente 3 horas, ou até que fique “espesso”. Por fim acrescente a fruta picada de sua preferência.



### **ESPAGUETE DE ABOBRINHA**

#### **INGREDIENTES:**

- Abobrinha verde – 2 unidades;
- Molho de tomate caseiro;
- Carne moída (4 colheres de sopa);
- Azeite de oliva (um fio);

#### **MODO DE PREPARO:**

- Fatie as abobrinhas verdes no cortador de legumes até chegar às sementes (estas devem ser desprezadas) e leve ao fogo com um fio de azeite por dois minutos. Em seguida, escorra bem a abobrinha cozida e reserve. Prepare o molho de tomate caseiro \***receita em anexo** e a carne de sua preferência.



### **MOLHO DE TOMATE CASEIRO**

#### **INGREDIENTES:**

- Azeite de oliva extra virgem (1 colher de sopa);
- Tomates cortados em quatro (4 unidades);
- Folhas de manjeriço (a gosto);
- Sal (\*utilizar o mínimo possível);

#### **MODO DE PREPARO:**

- Coloque o tomate na panela e deixe cozinhar até desmanchar. Deixe esfriar e acrescente os outros ingredientes.



### **“WRAP” INTEGRAL CASEIRO**

#### **INGREDIENTES:**

- 1 ovo;
- 1 xícara de leite desnatado;
- 1 xícara de farelo de aveia ou farinha de trigo integral;

#### **MODO DE PREPARO:**

- Misture todos os ingredientes no liquidificador, coloque em uma frigideira antiaderente untada com um pouco de azeite. Pode rechear com carne (frango desfiado, atum, carne moída + queijo branco + vegetais);





### **PEIXE ASSADO**

#### **INGREDIENTES:**

- Temperos a gosto;
- Tilápia – 1 filé;
- Azeite de oliva – 1 colher de sopa;
- Sal (\*utilizar o mínimo possível);

#### **MODO DE PREPARO:**

- Misture os temperos a gosto e passe no filé de peixe. Deixe marinando por um tempo (mínimo de 30 minutos), coloque o azeite de oliva e leve ao forno baixo enrolado em papel alumínio até dourar.



**SUCO LAXATIVO:**

**INGREDIENTES:**

- ½ mamão papaia (sem casca e sem sementes);
- 4 ameixas secas pretas (sem o caroço);
- 1 copo d' água gelado;
- Chia (1 colher de chá);

**MODO DE PREPARO:**

- Bata no liquidificador o mamão com as ameixas. Quando estiver homogêneo, acrescente a chia e misture.

**PRÓXIMA CONSULTA: 22/02/2025 às 8h30**