

### **(PLANO ALIMENTAR 4: SUBSTITUIÇÕES)**

**Nome:** Sinara Schinoff Benelli

**Data:** 25/04/2025

**IMC:** (Índice de massa corporal): 26,77 kg/m<sup>2</sup> (Sobrepeso) – 4.400 kg;

**CC:** (Circunferência da cintura): 90 cm (< 88 cm – elevado) – 2 cm;

**G%:** (Percentual de gordura): 38,7 % (Alto) – 2,5 %;

#### **Café da Manhã (9 horas):**

**Opção 1:** Crepioca (queijo e tomate) – 1 unidade \***receita em anexo** + café preto (1 xícara);

**Opção 2:** Pão de forma integral (2 fatias) + requeijão light ou queijo cottage (1 colher de sopa) + chá (1 xícara) \*não adoçar;

**Opção 3:** Iogurte desnatado (1 pote) + fruta “cítrica” (\*1 porção da lista de frutas) + granola integral ou farelo de aveia (1 colher de sopa);

**\*Chás recomendáveis:** Camomila ou “cardo mariano”;

**\*Consumir café preto somente pela manhã;**

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

Peixe assado (2 filés) peq. + arroz “7 grãos” (3 colheres de sopa) + lentilha (1 concha) + água “saborizada” com limão a vontade + salada (1 prato colorido);

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

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

**\*Marcas recomendáveis de arroz integral “7 grãos”:** Tio João, Camil ou Ráris;

**Lanche da tarde (15 – 16 horas):**

**Opção 1:** Iogurte probiótico zero “Activia” – 1 copo \*salpicar chia;

**Opção 2:** Sementes de abóbora – 30 gramas + fruta (\*1 porção da lista de frutas);

**Opção 3:** Bolo integral de banana e (uvas passas) – 1 fatia \***receita em anexo** + chá (1 xícara);

**Jantar (19 horas):**

**Opção 1:** Panqueca proteica – 1 unidade \***receita em anexo**;

**Opção 2:** Peixe assado ou ensopado (1 filé) + saladas cruas à vontade;

**Opção 3:** Omelete de legumes \***receita em anexo**;

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

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

**Opção 3:** “Snack” grão de bico – 1 cumbuca \***receita em anexo**

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

**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.

**\*Frutas cítricas: Abacaxi, ameixa, bergamota, kiwi, morangos...**

### **RECEITAS:**



### **CREPIOCA (QUEIJO E TOMATE)**

#### **INGREDIENTES:**

- Ovo – 1 unidade;
- Orégano a gosto;
- Tomate cereja picado a gosto;
- Azeite de oliva – um fio;
- Queijo minas ou ricota – 1 fatia;
- Tapioca – 2 colheres de sopa;
- Sal (\*utilizar o mínimo possível);

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

- Em um recipiente coloque o ovo, a tapioca e o tempero a gosto. Misture bem. Em uma frigideira, coloque o azeite e deixe aquecer;
- Depois, coloque a mistura e deixe cozinhar. Em seguida coloque o queijo, tomate e o orégano. Para finalizar, dobre a crepioca e pronto.



### **BOLO INTEGRAL DE BANANA E (UVAS PASSAS)**

#### **INGREDIENTES:**

- 4 bananas (maduras);
- 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 homogênea. 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, farelo de aveia e leve ao forno para assar 180 graus por aproximadamente 40 – 50 minutos.



### **PANQUECA PROTEICA**

#### **INGREDIENTES:**

- Banana amassada – 1 unidade;
- Ovos – 2 unidades;
- Canela (opcional);

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

- Misture tudo com garfo e coloque na frigideira com um fio de azeite e pronto.



### **OMELETE DE LEGUMES**

#### **INGREDIENTES:**

- Ovos – 2 unidades;
- Tomate picado – 2 fatias;
- Brócolis ou espinafre (1 xícara);
- Cenoura picada (1 unidade);
- Cebola (½ unidade);
- Queijo muçarela (1 fatia) \*Pode ser substituído por ricota;
- Sal (\*utilizar o mínimo possível);

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

- Bater a gema do ovo com as claras e o sal, misture todos os ingredientes, coloque em uma frigideira untada com um pouco de óleo e aqueça. Retire com o auxílio de uma espátula e sirva quente.



### **SNACK GRÃO DE BICO**

#### **INGREDIENTES:**

- 1 xícara de chá de grão-de-bico;
- 4 xícaras de chá de água;
- 1 colher de sopa de azeite de oliva;
- 1 colher de chá de páprica doce;
- 1 colher de chá de açafrão-da-terra;
- Pimenta do reino a gosto;

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

- Deixe o grão-de-bico de molho por 8 a 12 horas. Escorra a água do remolho. Lave os grãos em água corrente. Em uma panela de pressão adicione 4 xícaras de chá de água, o grão-de-bico e 1 colher de chá de sal;
- Cozinhe em fogo médio por 20 minutos após pegar pressão. Retire a pressão da panela e despreze a água do cozimento. Em um refratário ou assadeira grande, coloque o grão-de-bico e adicione o restante dos ingredientes (azeite, páprica doce, açafrão e o sal). Misture bem;
- Espalhe o grão-de-bico no refratário de modo a ficar o mais distribuído possível. Leve ao forno médio 200 graus por aproximadamente 30 minutos, mexendo a cada 5 ou 10 minutos para não queimar.

**PRÓXIMA CONSULTA: 23/05/2025 às 15h30**



*Patricia Baldasso*

Nutricionista / CRN2 12666

Fone: (51) 99315.8662 | E-mail: [patbaldasso@hotmail.com](mailto:patbaldasso@hotmail.com)

