

(PLANO ALIMENTAR 6: SUBSTITUIÇÕES)

Nome: Sinara Schinoff Benelli

Data: 07/08/2025

IMC: (Índice de massa corporal): 24,9 kg/m² (Eutrofia – Peso Adequado): Total – 9 kg;

CC: (Circunferência da cintura): 87 cm (< 88 cm – Adequado): Total – 5 cm;

G%: (Percentual de gordura): 34,6 % (Moderado): Total – 6,6 %;

Café da Manhã (9 horas): ****Pode acrescentar + café preto (1 – 2 xícaras);**

Opção 1: Pão de forma integral (2 fatias) + queijo cottage (1 colher de sopa);

Opção 2: Panqueca de aveia – 1 unidade ***receita em anexo;**

Opção 3: Bebida láctea proteica (1 unidade) + fruta picada (*1 porção da lista de frutas)

*salpicar chia;

***Marcas recomendáveis bebidas láctea proteica:** Yopro Danone, Fortifit Pro ou Piracanjuba Whey;

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

Carne moída (5 colheres de sopa) + moranga picada (3 colheres de sopa) + feijão (1 concha) + água com gás (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;

Lanche da tarde (15 – 16 horas): ****Pode acrescentar + café com leite desnatado (1 xícara) ou iogurte “zero” – 1 pote;**

Opção 1: Fruta (*1 porção da lista de frutas) + sementes de abóbora (30 gramas);

Opção 2: Frutas secas (ameixa, damasco ou tâmara) – 1 pote de sobremesa peq.;

Opção 3: Barra de proteína – 1 unidade;

***Marcas de iogurtes recomendáveis “zero”:** Activia, Batavo ou Corpus;

***Marcas recomendáveis de barras de proteína:** Whey Grego “Nutrata”, Bio2 “Protein” ou Crisp “Protein”

Jantar (19 – 19h 30):

Opção 1: Omelete de legumes ***receita em anexo**;

Opção 2: Sopa de legumes – 1 prato fundo ***receita em anexo** ou creme de ervilhas – 1 cumbuca ***receita em anexo**;

Opção 3: “Rap 10” integral – 1 unidade + (alface + tomate + requeijão light + carne moída ou frango desfiado);

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

Pipoca de panela (acrescentar pouco óleo) – 1 prato ***salpicar temperos naturais à sua escolha;**

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 AVEIA

INGREDIENTES:

- Banana – 1 unidade;
- Ovo – 1 unidade;
- Farelo de aveia – 2 colheres de sopa;
- Canela em pó – a gosto;

MODO DE PREPARO:

- Amasse a banana e misture os ingredientes (exceto a canela), com auxílio de um garfo;
- Aqueça uma frigideira antiaderente e despeje a massa;
- Doure de um lado e depois do outro. Por fim, polvilhe com canela.



OMELETE DE LEGUMES

INGREDIENTES:

- Ovos – 2 unidades;
- Tomate picado – 2 fatias;
- Espinafre (1 xícara);
- Cenoura cozida picada (1 unidade);
- Queijo minas ou ricota (1 fatia grossa picada);
- Sal (uma pitada);

MODO DE PREPARO:

- Bater os ovos com o sal, misturar 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.



SOPA DE LEGUMES

INGREDIENTES:

- Peito de frango cortado em cubos;
- Moranga (2 fatias);
- Abobrinha – 1 unidade;
- Cenoura – 1 unidade;
- Chuchu – 1 unidade;
- Temperos naturais a gosto;
- Sal (utilizar o mínimo possível);

MODO DE PREPARO:

- Em uma panela de água fervente, coloque o frango junto com todos os legumes descascados;
- Deixe em fervura por aproximadamente 40 minutos.



CREME DE ERVILHAS

INGREDIENTES:

- 250g de ervilhas secas;
- 2 colheres (sopa) de alho “poró” cortado em rodela finas;
- 2 colheres (sopa) de salsinha e cebolinha;
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva;
- Água ½ litro;
- Sal (utilizar o mínimo possível);

MODO DE PREPARO:

- Primeiro corte a cebolinha, salsinha e o alho poró. Refogue o alho poró, e logo, acrescente a ervilha, a água e sal. Deixe ferver até que a ervilha fique bem cozida, se for necessário acrescente um pouco mais de água, quando estiver quase pronto colocar a salsinha e a cebolinha. Esse processo demora em média 40 – 45 minutos. Na pressão, por volta de 15 minutos depois que começar a chiar. Depois que a ervilha estiver cozida, bata tudo no liquidificador.

PRÓXIMA CONSULTA: 11/09/2025 às 16 horas