

(PLANO ALIMENTAR 3: SUBSTITUIÇÕES)

Nome: Sinara Schinoff Benelli

Data: 12/03/2025

IMC: (Índice de massa corporal): 27,31 kg/m² (Sobrepeso) – 2.800 kg;

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

G%: (Percentual de gordura): 39,6 % (Alto) – 1,6 %;

Café da Manhã (9 horas):

Opção 1: “Aveioca” de banana – 1 unidade ***receita em anexo** + café preto (1 xícara) + açúcar orgânico ou demerara (1 colher de café);

Opção 2: Pão de forma integral (2 fatias) + geléia diet (1 ponta de faca) + iogurte “zero” – 1 garrafinha;

Opção 3: iogurte natural (1 pote) + fruta picada (*1 porção da lista de frutas);

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

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

Frango grelhado (1 bife) + arroz parboilizado (3 colheres de sopa) + feijão (1 concha) + água com gás “saborizada” + salada (1 prato colorido);

***Vegetais do Grupo A** : Salada/sugestões (escolher 2 tipos);

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

***Pode saborizar a água com:** Folhas frescas de hortelã, gengibre ou limão;

Lanche da tarde (15 – 16 horas):

Opção 1: Mingau de aveia – 1 pote de sobremesa ***receita em anexo**;

Opção 2: Bolo integral de frutas – 1 fatia ***receita em anexo**;

Opção 3: “Mix” oleaginosas (amêndoas, amendoim , castanhas) – 30 a 40 gramas;

Jantar (19 horas):

Opção 1: Sanduíche natural: Pão de forma integral (2 fatias) + pastinha de atum ou frango (2 colheres de sopa) ***receita em anexo**;

Opção 2: Carne (vermelha magra ou frango grelhado) – 1 bife + saladas cruas à vontade;

Opção 3: Sopa de legumes – 1 prato fundo ***receita em anexo**;

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

Opção 2: Iogurte “zero” – 1 garrafinha;

Opção 3: Pipoca saudável de micro-ondas ***receita em anexo**;

Opção 1: Frutas secas (ameixas, damasco ou tâmaras) – 1 pote de sobremesa;

FRUTAS:

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

Abacate	2 fatias
Abacaxi	2 rodela
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:



AVEIOCA DE BANANA

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.



MINGAU DE AVEIA

INGREDIENTES:

- 1 copo de leite desnatado;
- 2 colheres de sopa (farelo de aveia);
- Adoçante culinário “Xilitol” – 1 colher de café (opcional);
- Canela em pó;

MODO DE PREPARO:

- Coloque todos os ingredientes em uma panela em fogo baixo até engrossar, polvilhe canela por cima. Consumir logo em seguida.



BOLO INTEGRAL DE FRUTAS

INGREDIENTES:

- 3 ovos;
- 3 bananas bem maduras;
- Casca de uma maçã grande;
- Leite de coco – 200 ml;
- Frutas secas a gosto (opcional);

MODO DE PREPARO:

- Bata tudo no liquidificador, despeje em uma tigela e adicione: 1 maçã picada, 2 xícaras de farelo de aveia, 1 colher de sopa de fermento em pó. Misture tudo e leve para assar em forma untada e forno pré - aquecido a 180 graus de 40 a 45 min.



PASTINHA DE ATUM

INGREDIENTES:

- Atum ao natural “Gomes da Costa” (*baixo teor de sódio) – 1 lata;
- Requeijão light ($\frac{1}{2}$ copo);
- Azeitonas picadas (opcional);
- Salsinha a gosto;

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela coloque o atum, azeitonas e a salsinha picada;
- Acrescente o requeijão;
- Misture bem;



PASTINHA DE FRANGO

INGREDIENTES:

- Frango – 1 peito;
- Requeijão light a gosto;
- Cenoura – 1 unidade ralada;
- Tempero verde a gosto;
- Sal (1 pitada);

MODO DE PREPARO:

- Desfie o peito de frango, deixe esfriar, misture todos os ingredientes até que fique na consistência de um creme. Ideal para pães e torradas;



SOPA DE LEGUMES

INGREDIENTES:

- Peito de frango cortado em cubos;
- 1 batata doce;
- 1 abobrinha média;
- 1 cenoura grande;
- Brócolis ou espinafre 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.

Não acrescentar batata inglesa à preparação!



PIPOCA SAUDÁVEL (MICRO – ONDAS)

INGREDIENTES:

- 5 colheres de sopa de milho para pipoca;
- 5 colheres de sopa de água;
- 1 pitada de sal;

MODO DE PREPARO:

- Coloque todos os ingredientes em um prato de vidro que possa ir ao micro-ondas;
- Misture bem;
- Cubra com um filme plástico;
- Faça 5 furos com o auxílio de um garfo;
- Coloque por 5 minutos ao micro-ondas, ou quando as pipocas estourarem por completo.

PRÓXIMA CONSULTA: 11/04/2025 às 15h30