

PLANO ALIMENTAR:

Nome: Sinara Schinoff Benelli

Data: 23/12/2024

IMC: (Índice de massa corporal): 28,25 kg/m² (Sobrepeso);

CC: (Circunferência da cintura): 92 cm (< 88 cm – elevado);

G%: (Percentual de gordura): 41,2% (Alto) *Percentual relativo à idade e sexo do paciente.

Café da Manhã (8 – 8 h30):

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

Opção 2: Pão de forma integral (2 fatias) + creme de ricota (1 colher de sopa) + iogurte “zero” (1 garrafinha);

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

***Iogurtes “zero” recomendáveis:** Activia, Batavo ou Corpus;

Lanche da manhã: (10 horas): Fruta (*1 porção da lista de frutas);

Almoço (12 horas): ****Iniciar preferencialmente o consumo pelas saladas!**

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

*Vegetais do Grupo A : Salada/sugestões (escolher de 2 – 3 tipos);

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

Lanche da tarde (15 – 16 horas): ****Pode acrescentar + café preto (1 xícara);**

Opção 1: Bolo integral de banana ou maçã – 1 fatia ***receita em anexo;**

Opção 2: Mix “nuts” oleaginosas (nozes, castanhas, amendoim...) – pacote 30 gramas;

Opção 3: Fruta picada (*2 porções da lista de frutas) *salpicar chia;

***Marcas recomendáveis “mix nuts”:** Fit food, Iracema ou Uniagro;

Jantar (19 – 20 horas): ****Pode acrescentar + água com gás (1 copo);**

Opção 2: Sanduíche natural: Pão de forma integral (2 fatias) + saladas/sugestões (alface + tomate + cenoura crua ralada) + requeijão light (1 colher de sopa) + ovo cozido picado (1 – 2 unidades) ou frango desfiado (1 bife);

Opção 3: Crepioca – 1 unidade ***receita em anexo;**

Opção 3: Salada proteica ***receita em anexo;**

Ceia (21 horas): ****Caso sinta fome;**

Opção 2: Queijo minas ou ricota – 1 fatia grossa;

Opção 3: Suco fibras – 1 copo ***receita em anexo;**

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

LISTA DE SUBSTITUIÇÃO:

GRUPO / ARROZ E MASSAS = Arroz integral ou parboilizado (3 colheres de sopa) pode ser substituído por:

Batata doce – 1 unidade peq.

Aipim – 2 raízes pequenas

Polenta “mole” – 3 colheres de sopa

Macarrão integral (1 prato raso)

GRUPO / CARNES = Frango grelhado (2 bifés) pode ser substituído por:

Frango – 1 unidade coxa + sobrecoxa (sem pele)

Carne vermelha magra – 1 bife

Carne moída – 5 colheres de sopa

Peixe – 2 filés

Ovos – 2 a 3 unidades

GRUPO / LEGUMINOSAS = Feijão (1 concha) pode ser substituído por:

Lentilha – 1 concha

Grão de Bico – 4 colheres de sopa

RECHEIOS = Creme de ricota (1 fatia grossa) pode ser substituído por:

Queijo cottage – 1 colher de sopa

Queijo minas – 1 fatia grossa

Ricota – 1 fatia grossa

Queijo muçarela – 1 fatia

Requeijão light – 1 colher de sopa

VEGETAIS “A” E TEMPEROS = Esses alimentos podem ser consumidos:

Temperos naturais (orégano, manjeriço, hortelã, alecrim...) – abobrinha verde – agrião – alface – berinjela – brócolis – chicória – couve-flor – espinafre – mostarda (folhas) – radite – rúcula – tomate – couve.

VEGETAIS “B” = As quantidades ao lado correspondem a 1 porção:

Cenoura – 1 unidade

Chuchu – 3 col. de sopa

Milho – 1 espiga

Beterraba – 2 colheres de sopa

Vagem – 3 col. de sopa

GRUPO / FRUTAS = As quantidades ao lado correspondem a 1 porção:

Abacate – 2 fatias

Abacaxi – 2 fatias

Ameixa – 2 unidades

Banana – 1 unidade

Bergamota – 1 unidade

Caqui – 1 unidade

Laranja – 1 unidade

Maçã – 1 unidade

Mamão (Papaia) – ½ unidade

Melão – 2 fatias

Melancia – 2 fatias pequenas

Morangos – 10 unidades peq.

Pera – 1 unidade

Uva – 1 cacho peq.

RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS:

- *Nos pães integrais devem estar descritos no primeiro item do rótulo: farinha de trigo integral;
- *Nas preparações preferir: grelhados, assados ou cozidos no vapor;
- *Dar preferência a óleos vegetais como canola, girassol ou milho;
- *Ingerir uma média de 2 litros de água por dia;
- *Evitar o consumo de embutidos, pois possuem muito sódio e gorduras: salsicha, patê, mortadela, presunto, bacon, linguiça e salame;
- *Evitar o consumo de carboidrato simples: pão branco, mel, açúcar refinado, batata inglesa, arroz branco, etc.
- *Consumir diariamente alimentos ricos em fibras, pois regulam o intestino. Frutas (principalmente com bagaço), chia, farelo de aveia, verduras e leguminosas (feijões, lentilhas e grão de bico),
- *Pratique atividade física regularmente, mínimo (3 x por semana), com orientação do seu médico.
- *Não consumir refrigerantes e sucos de caixinha;
- *Evite “temperos industrializados”, substitua por temperos naturais como: alho, cebola, alecrim, manjerona, tempero verde, cominho, manjeriço...
- *Utilizar um fio de azeite de oliva na preparação das saladas;
- *Evitar o consumo de alimentos ricos em gorduras: carnes gordas, folhados, maionese, salgadinhos, margarina, manteiga, sorvetes, entre outros;

RECEITAS:



PANQUECA DE BANANA

INGREDIENTES:

- 1 ovo;
- 1 banana “prata” madura amassada;
- 1 colher de sopa farelo de aveia;

MODO DE PREPARO:

- Misture todos os ingredientes e coloque em uma frigideira antiaderente com um pouco de azeite de oliva. Dourar dos dois lados e pronto.



BOLO INTEGRAL DE BANANA

INGREDIENTES:

- Farelo de aveia (1 caixinha);
- Fermento – 1 colher de sopa;
- Ovos – 4 unidades;
- Óleo – ¼ xícara;
- Bananas – 4 unidades;
- Açúcar mascavo – 1 xícara;

MODO DE PREPARO:

- Bata no liquidificador os 4 ovos, ¼ xícara de óleo, 4 bananas, 1 xícara de açúcar mascavo;
- Despeje esta mistura na aveia com o fermento;
- Leve para assar em forma untada, em forno médio, pré-aquecido, por cerca de 50 minutos, ou até dourar.



BOLO INTEGRAL DE MAÇÃ

INGREDIENTES:

- 2 maçãs inteiras e com casca;
- 3 ovos;
- 1 xícara de açúcar mascavo;
- ¼ xícara de óleo;
- 1 xícara de farinha de trigo integral;
- 1 xícara de farelo de aveia;
- 1 colher de sopa de fermento em pó;
- 1 colher de sopa de canela em pó;

MODO DE PREPARO:

- No liquidificador bater os ovos, o açúcar mascavo, óleo e as cascas das maçãs;
- Misture a farinha com a aveia, o fermento e a mistura do liquidificador;
- Junte à mistura, as maçãs picadas e a canela;
- Em uma assadeira com furo no meio ou retangular, untada com óleo, coloque a mistura do bolo;
- Por cima salpique canela. Asse em forno pré-aquecido e em 180°C por 50 minutos.



CREPIOCA:

INGREDIENTES:

- 2 colheres de sopa de tapioca;
- 1 ovo;
- 1 colher de sopa rasa (chia ou linhaça triturada);
- 1 colher de sopa de requeijão light;
- 1 tomate picado;
- Orégano a gosto;
- Sal (*utilizar o mínimo possível);

MODO DE PREPARO:

- Misturar a tapioca com o ovo e o sal. Despejar em uma frigideira pré-aquecida, cozinhar em fogo baixo. Pode rechear com frango desfiado + requeijão light + tomate + orégano.



SALADA PROTEICA

- Atum ao natural “Gomes da Costa” (*baixo teor de sódio) – 1 lata;
- Ovo cozido picado – 1 unidade;
- Cenoura ralada – 1 unidade;
- Queijo minas ou ricota – 1 fatia grossa picada;
- Tomates cereja cortados a gosto;
- Alface ou rúcula a gosto;

MODO DE PREPARO:

- Misture tudo e acrescente uma colher de sopa azeite de oliva e vinagre de maçã;



SUCO FIBRAS

INGREDIENTES:

- Couve – 2 folhas (sem o talo);
- Água – 1 copo gelado;
- Abacaxi – 2 fatias;

MODO DE PREPARO:

- Bater no liquidificador todos os ingredientes. Sirva sem coar.

RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS PARA FESTAS (FINAL DE ANO):

- * Optar pelo consumo de frutas e saladas verdes;
- * Hidratar-se com muita água e sucos naturais de frutas;
- * Ingerir bebidas alcóolicas com moderação;
- * Optar por apenas um único tipo de sobremesa;
- * Dar preferência a carnes magras;

DICA:

Antes das festas faça um lanche saudável para evitar exageros na quantidade ingerida durante os eventos!

BOAS FESTAS!

PRÓXIMA CONSULTA: 17/01/2025 às 16h30