



# Análise do Plano Alimentar Usual

Período 24 horas - Data Base 19/08/2017

1 Paciente teste Curso

## 00:00 Almoço

32,54%

	KCal.:	Carboidratos:	Proteínas:	Gorduras:	Fibras:
1 unidade (média) de batata doce (cozida) (114g)	102,60	23,61	2,29	0,17	3,76
1 copo americano de laranja, baía, suco (165g)	60,47	14,35	1,08	0,00	0,00
porção de salada verde mista (80g)	10,40	1,77	0,81	0,10	1,10
6x 1 colher de sopa de arroz branco (210g)	396,90	81,82	7,56	4,51	1,76
bife de carne, bovina, capa de contra-filé, com gordura, c (100g)	211,00	0,00	19,20	15,00	0,00
100g de feijão preto cozido * (100g)	77,00	14,00	4,50	0,00	0,00
1/2 colher de sopa de azeite de oliva (7g)	65,00	0,00	0,00	6,75	0,00
	923,37	135,54	35,44	26,53	6,63

## 00:00 Café da manhã

8,71%

	KCal.:	Carboidratos:	Proteínas:	Gorduras:	Fibras:
1 xícara de café de café (50g)	0,60	0,10	0,03	0,00	0,00
1 unidade de banana (120g)	106,80	27,41	1,31	0,40	3,12
1/3 xícara de aveia em flocos (27g)	103,68	18,09	4,32	1,70	2,65
1 colher de sobremesa de cacau em pó (5g)	16,00	3,00	1,00	0,00	1,00
1 colher de chá de açúcar refinado união (5g)	20,00	5,00	0,00	0,00	0,00
	247,08	53,60	6,66	2,10	6,77

## 00:00 Ceia

7,78%

	KCal.:	Carboidratos:	Proteínas:	Gorduras:	Fibras:
1 unidade de maçã (125g)	65,00	17,26	0,32	0,21	3,00
3x unidade de tangerina (450g)	155,82	39,22	2,38	0,91	6,00
	220,82	56,48	2,71	1,12	9,00

## 00:00 Colação

4,58%

	KCal.:	Carboidratos:	Proteínas:	Gorduras:	Fibras:
2x 1 unidade de maçã (250g)	130,00	34,53	0,65	0,43	6,00
	130,00	34,53	0,65	0,43	6,00

## 00:00 Jantar

19,55%

	KCal.:	Carboidratos:	Proteínas:	Gorduras:	Fibras:
1 colh sopa de azeite (14g)	119,34	0,00	0,00	13,50	0,00
2x 1 unidade (média) de batata doce (cozida) (228g)	205,20	47,22	4,58	0,34	7,52
porção de salada verde mista (80g)	10,40	1,77	0,81	0,10	1,10
pedaço pequeno de peito de frango grelhado (140g)	169,40	0,00	25,48	7,56	0,00
1 unidade de laranja, pêra, crua (137g)	50,38	12,26	1,43	0,17	1,05
	554,72	61,24	32,30	21,67	9,68



# Análise do Plano Alimentar Usual

Período 24 horas - Data Base 19/08/2017

1 Paciente teste Curso

00:00 Lanche

26,83%

	KCal.:	Carboidratos:	Proteínas:	Gorduras:	Fibras:
2x 2 fatias de pão integral (100g)	254,00	27,84	9,40	2,28	0,00
1 colh sopa de maionese (15g)	103,20	0,05	0,00	11,67	0,00
2x 1 unidade de banana (240g)	213,60	54,82	2,62	0,79	6,24
copo usual de suco de abacaxi (200g)	108,00	26,00	0,60	0,20	0,20
50 g de filé de frango grelhado, desfiado (50g)	82,50	0,00	15,70	1,78	0,00
	761,30	108,70	28,32	16,72	6,44



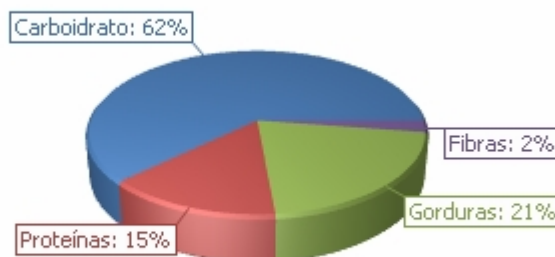
# Análise do Plano Alimentar Usual

Período 24 horas - Data Base 19/08/2017

1 Paciente teste Curso

## Totais

KCal.:	2.837,29
Carboidratos (g):	450,10 7,26 g/kg
Proteínas (g):	106,07 1,71 g/kg
Gorduras (g):	68,57 1,11 g/kg
Fibras (g):	44,51 0,72 g/kg



Minerais			Vitaminas			Nutrientes		
		DRI*			DRI*			DRI*
Cálcio (mg)	558	1.000	Riboflavina (mg)	1	1,3	Carb. (g)	450	
Fósforo (mg)	1.078	700	Tiamina (mg)	2	1,2	Açúcares (g)	149	<=25
Cobre (mg)	2	9	B-Caroteno (ng)	40.800		Proteínas (g)	106	50
Selênio (ng)	32	3.400	A-Caroteno (ng)	534		Gord. Mono. (g)	22	
Ferro (mg)	11	14	Ácido Fólico (ng)	42		Gord. Poli. (g)	14	
Magnésio (mg)	482	260	Licopeno (ng)	0		Gord. Sat. (g)	13	
Manganês (mg)	9	2.3	Niacina (mg)	16	16	Colesterol (g)	0	
Zinco (mg)	10	7	Ácido Pant. (mg)	6	5	Fibras (g)	45	
Potássio (mg)	5.718		Retinol (mg)	296		<p>Atenção as informações porque nem todos os alimentos das tabelas de composição de alimentos utilizadas (TACO, TBCA, etc) possuem todas as informações de nutrientes.</p> <p>*DRI(s) baseadas em: Institute of Medicine. Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes. National Academic Press, Washington D.C., 2001.</p> <p>FAO/OMS. Human Vitamin and Mineral Requirements. In: Report 7ª Joint FAO/OMS</p> <p>BRASIL. Resolução RDC ANVISA/MS RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003.</p>		
Sódio (mg)	2.220		Vitamina A (I) (UI)	68.164				
			Vitamina A (ng)	3.415				
			Vitamina B12 (ng)	0	2.400			
			Vitamina B6 (mg)	3	1,3			
			Vitamina C (mg)	424	45			
			Vitamina E (mg)	7	10			
			Vitamina K (ng)	31	6.500			