

Consulta de Nutrição

Nome: André Luz**Idade:** 30 anos**Peso:** 88.5Kg**%Massa Gorda:** 18.6%**IMC:** 25.8 – Excesso de Peso**Objectivos específicos:** Peso: 85.0kg e %Massa Gorda: 16.0%

Recomendações Gerais

➤ Alimentos a Restringir:

- X Carnes Gordas – carne de vaca, porco, pato
- X Produtos lácteos gordos ou meio gordos – leite gordo e meio gordo, iogurte grego e restantes iogurtes açucarados, queijos (flamengo, edam, amanteigados, secos, curados)
- X Produtos de pastelaria (bolos secos, recheados), salgados, merendas, snacks, chocolates, refrigerantes
- X Gorduras saturadas – manteiga, margarina, óleo de fritura
- X Cereais de pequeno-almoço açucarados
- X Frutas com elevados teores de açúcar (banana, uvas, figos, manga, papaia, ameixas, dióspiros)

➤ Alimentos Permitidos com frequência:

- ✓ Carnes Magras – Frango, peru, coelho
- ✓ Peixes Magros (brancos) – pescada, abrótea, corvina, bacalhau, garoupa, tamboril, lulas
- ✓ Produtos lácteos Magros – Leite Magro, iogurtes magros ou naturais, queijos magros (queijo fresco, requeijão)
- ✓ Gorduras Insaturadas – Azeite, margarina vegetal, margarina de soja, manteiga magra

- ✓ Pão integral, cereais integrais ricos em fibra, tostas integrais
- ✓ Frutas com baixo teor de açúcar (melão, meloa, morangos, pêra, maçã) e legumes
- ✓ Adição de adoçantes em substituição do açúcar nas quantidades desejadas
- ✓ Sumos naturais 100% fruta

Plano Alimentar

Pequeno-almoço: 06.30h OU 8.00h

Se fores treinar – 1 puré de fruta de fruta com aveia do continente + 1 café + 1 ampola de 3000mg de l-carnitina

Se não fores treinar ou depois do treino – 1 tijela com 1 iogurte sólido magro sem lactose + canela em pó + 3 colheres de sopa de flocos de aveia

Depois do treino – 1 shaker 300ml de água + 1 scoop de whey (no máximo 30 minutos após o exercício)

Meio da Manhã 11.00h

1 peça de fruta das permitidas + 2 tostas extrafinas

Almoço: 13.00h

Prato carne/peixe cozido ou grelhado com salada ou legumes (metade do prato) mas sem arroz/massa/batata (podes usar molho vinagrete)

1 gelatina 0% de açúcar

Lanche 1: 16.00h

1 iogurte líquido de proteína do continente ou pingo doce + 10 bagas de goji

Lanche 2: 18.00h

1 barra de cereais do lidl sem adição de açúcar + 1 peça de fruta das permitidas

Jantar: 20.30h

Sopa de legumes (sem batata e não misturar cenoura com abóbora) + um cheirinho de pimenta cayenne

1 ovo cozido/mexido OU 1 queijo fresco

½ pudim de proteína

Ceia: antes de ir dormir

1 chá de limão (usar a casca de limão) + 1 rodela de gengibre + 2 rolinhos de queijo flamengo light e fiambre de peru/frango (apenas se tiveres fome)

- Beber 2.5L de água por dia (sob a forma de chá nº6 da marca cem por cento + chá de funcho) com 2 rodelas de gengibre + gotas de limão

22/03/2023

Dr. Diogo Massano

Nº de Ordem: 2951N