

# Consulta de Nutrição

**Nome:** André Luz

**Idade:** 30 anos

**Peso:** 87.8Kg

**%Massa Gorda:** 18.1%

**IMC:** 25.7 – Excesso de Peso

**Objectivos específicos:** Peso: 85.0kg e %Massa Gorda: 15.5%

## 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 – 2 bolachas maria + 1 puré de fruta de fruta com aveia do continente + 1 café + 1 ampola de 3000mg de l-carnitina

Se não fores treinar – 1 fatia de pão alemão do lidl + queijo flamengo light e fiambre de peru/frango + chá de infusão à escolha

Depois do treino – 1 shaker 300ml de água + 1 scoop de whey (no máximo 30 minutos após o exercício) + 5g de creatina monohidratada + 1 peça de fruta

### Meio da Manhã 1: 10.00h/10.30h

1 iogurte líquido magro sem lactose + 1 colher de sobremesa de sementes de linhaça + 3 tostas extrafinas OU 1 chávena de café de café de frutos secos ao natural

### Meio da Manhã 2: 12.00h

1 peça de fruta das permitidas

### Almoço: 13.00h

- Prato carne/peixe cozido ou grelhado com salada ou legumes (metade do prato) mas sem arroz/massa/batata mas adicionar 3 colheres de sopa de arroz se treinares cárdio à tarde

- 1 gelatina 0% de açúcar

### Lanche 1: 16.00h

2 bolachas marinheiras de chia + 1 ovo cozido/mexido OU 1 iogurte líquido magro sem lactose

### Lanche 2: 18.00h

1 pudim de proteína do lidl ou aldi ou continente

### Jantar: 20.30h

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

1 tigela com 2 colheres de sopa de gelado sem adição de açúcar

OU

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

OU

1 batido feito com 1 copo de leite de amêndoa + canela em pó + 1 peça de fruta + 1 colher de sopa de gelado sem adição de açúcar

### Ceia: antes de ir dormir

1 chá de limão (usar a casca de limão) + 1 rodela de gengibre

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

15/06/2022

Dr. Diogo Massano

Nº de Ordem: 2951N