

Consulta de Nutrição

Nome: André Luz

Idade: 30 anos

Peso: 83.3Kg

%Massa Gorda: 18.2%

IMC: 24.9 – Quase Excesso de Peso

Objectivos específicos: Peso: 80.0Kg kg e %Massa Gorda: 16.0%

Recomendações Gerais

➤ Alimentos a Restringir:

- ✗ Carnes Gordas – carne de vaca, porco, pato
- ✗ Produtos lácteos gordos ou meio gordos – leite gordo e meio gordo, iogurte grego e restantes iogurtes açucarados, queijos (flamengo, edam, amanteigados, secos, curados)
- ✗ Produtos de pastelaria (bolos secos, recheados), salgados, merendas, snacks, chocolates, refrigerantes
- ✗ Gorduras saturadas – manteiga, margarina, óleo de fritura
- ✗ Cereais de pequeno-almoço açucarados
- ✗ 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: 06.00h/06.30h OU 8.00h

Se fores treinar – papas de aveia + água + mel + canela + compota + 1 café

Se não fores treinar – 1 iogurte sólido kvarg com canela em pó + 1 colher de sobremesa de sementes de linhaça

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

Meio da Manhã 1: 10.00h

Sopa de legumes (sem batata e não misturar cenoura com abóbora) + 1 colher de sobremesa de sementes de linhaça

Meio da Manhã 1: 12.00h

1 peça de fruta das permitidas (preferencialmente kiwi) + 1 queijo babybell light

Almoço: 13.00h

- Prato carne/peixe cozido ou grelhado com salada ou legumes (metade do prato)

- 1 gelatina 0% de açúcar

Lanche 1: 16.00h

2 fatias de pão bimbo/panrico 9 cereais com queijo flamengo light ou fiambre de peru/frango OU 1 iogurte líquido magro da mimosa ou continente

Lanche 2: 18.00h

1 peça de fruta das permitidas + 10 bagas de goji

Jantar: 20.30h

Sopa de legumes (sem batata e não misturar cenoura com abóbora) + 1 colher de café de curcuma em pó

1 ovo cozido/mexido ou queijo fresco

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 de menta + chá matcha) com 1 pau de canela + 2 rodela de gengibre + 2 folhas de hortelã
- 40 minutos antes de correr tomar 1 ampola de 3000mg de l-carnitina

16/12/2020

Dr. Diogo Massano

Nº de Ordem: 2951N