

Consulta de Nutrição

Nome: André Luz

Idade: 30 anos

Peso: 86.3Kg

%Massa Gordas: 18.1%

IMC: 25.7 – Excesso de Peso

Objectivos específicos: Peso: 83.5kg e %Massa Gordas: 16%

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: 06.30h OU 8.00h

Se fores treinar – 4 bolachas maria + 1 banana + 1 café

Se não fores treinar – 1 tijela com 1 copo de leite magro sem lactose + canela em pó + 5 colheres de cornflakes sem açúcar da marca continente

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/10.30h

1 peça de fruta das permitidas + 10 bagas de goji

Meio da Manhã 2: 12.00h

1 queijo babybell light

Almoço: 13.00h

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

- 1 quadrado de chocolate negro

Lanche 1: 16.00h

1 peça de fruta das permitidas + 1 barra de cereais da corny 0% de açúcar

Lanche 2: 18.00h

1 pudim de proteína do lidl ou aldi

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

Ceia: antes de ir dormir

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

- Beber 2.0L a 2.5L de água por dia (sob a forma de chá nº6 da marca cem por cento + chá branco) com 1 pau de canela + 2 rodelas de gengibre + gotas de limão
- 30 a 45 minutos antes de correr tomar 1 ampola de 3000mg de l-carnitina

02/03/2022

Dr. Diogo Massano

Nº de Ordem: 2951N