

Consulta de Nutrição

Nome: André Luz

Idade: 30 anos

Peso: 86.3Kg

%Massa Gordas: 16.9%

IMC: 25.7 – Excesso de Peso

Objectivos específicos: Peso: 83.0kg e %Massa Gordas: 15.0%

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 – 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 tijela com 1 iogurte sólido magro sem lactose + canela em pó + 1 colher de sobremesa de sementes linhaça + 3 colheres de sopa de cereais muesli crunchy do continente 0% de açúcar

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 peça de fruta das permitidas + 1 queijo babybell light

Meio da Manhã 2: 12.00h

1 chávena de café de frutos secos ao natural

Almoço: 13.00h

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

- 1 peça de fruta das permitidas

Lanche 1: 16.00h

2 bolachas marinheiras de chia + 1 iogurte líquido magro sem lactose

Lanche 2: 18.00h

Em casa - 1 pudim de proteína do lidl ou aldi ou continente

Fora de casa – 1 barra de proteína do lidl

Jantar: 20.30h

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

1 tijela 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 matcha) com 2 rodela de pepino + 2 rodela de gengibre + gotas de limão
- Depois do almoço e do jantar tomar 1 drageia de crómio da solgar

04/08/2022

Dr. Diogo Massano

Nº de Ordem: 2951N