



Jefferson Oliveira Marinho
marinho.jefferson@hotmail.com
CRN: 42902

Plano Alimentar

Vandelita

09/08/2025

Todos os dias

Plano alimentar para Vandelita Evitar café, refrigerantes e frituras. Não exagerar no consumo de cítricos se houver queimação intensa. Preferir preparações cozidas, assadas ou grelhadas. Fracionar refeições para evitar sobrecarga gástrica.

07:00 - Café da manhã

	Kcal	Grupo
Kefir, c/ leite de vaca integral, bebida fermentada brasileira, Brasil (ML: 200) ou Leite, fermentado (ML: 200)	94,00 kcal	-
pão, fermentação natural, bauduco, tradicional (fatia: 2)	137,50 kcal	Panificados
Azeite de oliva (Colher de sopa (7,6ml): 1)	61,88 kcal	-
Kiwi (Unidade média (76g): 1)	46,36 kcal	-

Kefir e kiwi favorecem o equilíbrio da microbiota intestinal e oferecem vitamina C; azeite ajuda na inflamação.

09:00 - Lanche da manhã

	Kcal	Grupo
iogurte integral natural - PADRÃO (Copo (200g): 1)	122,80 kcal	-
Acerola (Gramas: 120) ou Morango (Unidade: 10)	37,92 kcal	-
Aveia em flocos (Colher De Arroz/Servir: 2)	230,40 kcal	Farinhas, féculas e massas
Mel, de abelha (Colher de sopa (15g): 1)	46,39 kcal	Produtos açucarados
Castanha do Pará sem sal (Unidade (4g): 2)	52,48 kcal	-

Probióticos + antioxidantes + fibras solúveis para modular a microbiota.

12:00 - Almoço

	Kcal	Grupo
Peito de galinha ou frango Grelhado (Gramas: 100)	195,66 kcal	Aves e ovos
Arroz branco (cozido) (Colher de arroz cheia (45g): 2)	112,22 kcal	-
Feijão (preto, mulatinho, roxo, rosinha, etc.) (Concha : 1)	48,70 kcal	Cereais e leguminosas
Brócolis no vapor LivUp (Gramas: 100)	40,00 kcal	-
Couve (crua) (Folha média (20g): 2)	20,00 kcal	-
Laranja (Unidade pequena (90g): 1) ou Abacaxi (Fatia média (75g): 1)	42,30 kcal	-

Brócolis, couve e laranja fortalecem a imunidade e têm compostos anti-H. pylori.

15:00 - Lanche da tarde

	Kcal	Grupo
Chá verde morno (Xícara: 1)	0,00 kcal	-
Mamão (Gramas: 200)	78,00 kcal	Frutas
pão, fermentação natural, bauduco, tradicional (fatia: 2)	137,50 kcal	Panificados
Pasta de Grão de bico - Hómus, c/ grão de bico, s/ sal, azeite de oliva, salsinha e cebolinha, suco de limão, pimenta do reino, s/ sal (Gramas: 20)	55,00 kcal	-

Chá verde (Adicionar folhas após desligar a fervura e deixar abafado por 5 min) e homus fornecem polifenóis e fibras protetoras para o estômago.

19:00 - Jantar

	Kcal	Grupo
Omelete (Unidade: 2 ovos)	314,10 kcal	Miscelâneas
Purê de Batata Doce (Gramas: 150)	275,19 kcal	-
Couve-flor no vapor (cozida) (Gramas: 150)	34,50 kcal	-
Abacaxi (Fatia pequena (50g): 1)	24,50 kcal	-

Couve-flor tem, ovos e batata-doce são de fácil digestão.

21:00 - ceia

	Kcal	Grupo
Melão (Gramas: 200)	50,00 kcal	-
Manga (Gramas: 150)	97,50 kcal	-
Aveia em flocos (Colher De Sopa: 2)	115,20 kcal	Farinhas, féculas e massas
Mel, de abelha (Colher De Sopa Cheia: 2)	111,33 kcal	Produtos açucarados