

Scheila Pagés

Nutricionista

PLANNING ERH:
DATA: 04.2023

Serviços disponíveis:

- ✓ Consultas de especialidade
- ✓ Método de Regulação Hormonal



+244 945 102 249



mirandapages@hotmail.com



@scheilapages



Dra. Scheila Pagés
Nutricionista



No MRH iremos
tratar os 5 pilares
da tua saúde:

Sono
Atividade física
Alimentação
Metabolismo
Mente




Dra. Scheila Pagés
Nutricionista

Objetivos Gerais

O Plano apresentado tem como objetivos:

1. Regular as funções hormonais responsáveis pela regulação do peso corporal.
3. Estimular os mecanismos de queima de gordura
4. Promover processos anti-inflamatórios
5. Promover modulação intestinal e melhorar absorção dos alimentos
6. Reconhecer sinais de saciedade
7. Promover a distinção entre a sede e a fome
8. Promover consumo de alimentos “verdadeiros”
9. Cessar mecanismos de dependência alimentar
10. Desintoxicar o organismo reduzindo a sobrecarga de alimentos consumidos em excesso
11. Promover a autonomia na escolha e conjugação dos alimentos
12. Promover o planejamento, organização e preparação das suas refeições

Recomendações

- 1. Páre de comer assim que sentir saciedade volumétrica (estômago satisfeito)**
2. Beba um copo de água sempre antes de comer, se ao fim de 5 min a sensação de fome permanecer então coma;
3. Evite fritos e molhos. Privilegie estufados, cozidos, assados no forno ou grelhados;
4. Varie a forma de confeccionar as suas refeições;
5. Prepare sempre a sua lancheira e a água no dia anterior;
6. Consuma os alimentos com bom senso. Não coma mais do que é habitual só porque é de consumo livre;
7. Conecte-se com a sua refeição, sem distrações;
8. Metade do seu prato deve conter legumes ou vegetais. A outra metade deve ser dividida entre as proteínas e os hidratos de carbono;
9. Confeccione com apenas 1 c.sopa de azeite cada refeição principal;
10. Coma Hidratos de carbono apenas no pequeno –almoco ou almoço salvo recomendação diferente
11. Confeccione as sopas apenas com legumes. Evite Hidratos de carbono, salvo recomendação diferente

Grupos de alimentos da fase 1

G1	G2	G3	G4	G4	Bebidas	Temperos
Legumes e Vegetais	Proteínas animais e vegetais	Hidratos de carbono 1 porção/dia	Frutas frescas e porções/dia	Gorduras 5 porções/dia		
alface, pepino, brócolos, espinafres, agrião, couve flor, rabanetes, usse, rama, gimboa, couve galega, kizaca, repolho, verdes, alho francês, espargos, pepino, alface, cogumelos, rúcula...	carne sem gordura: Vaca 2x semana cabrito frango galinha peru borrego peixe, mariscos, moluscos, bivalves, tofu setan, enlatados em (azeite ou água claras de ovo proteína vegetal colageneo	1 SEMANA: Leguminosas 3cs Feijão(todos) grão, lentilhas, Ervilhas favas 2 SEMANA: Cereias 2cs: arroz integral basmati, cuscuz, milho fresco corn flacks, farelo de aveia galetes de arroz ou milho	Frutas 3 porções /dia mamão 150g papaia 150g melância 200g pitaya ½ unid maçã, 1 unid pêra 1 unid laranja 1 unid langerina 2 unid clementinas 2 unid maracujá 1 unid ameixas 2 unid frutos vermelhos 100g Frutas desidratadas: Ameixas 2 unid Tâmaras 2 unid Passas 10 g Alperces 2 unid	Frutas: abacate médio 45g, côco fresco 20g, Azeitonas peq 20un Frutos oleaginosos (10-12g): miolo de amêndoas, miolo de avelãs, pinhões secos, castanhas do Pará. Sementes (15g) linhaça, girassol, chia, sésamo, abóbora	Água (35ml * peso kg) Café qb, cevada, chás: caxinde, hortelã, caxinde, cidreira, funcho, chá verde, Para dormir: valeriana, passiflora camomila, tília; Para digerir e drenar louro, limão,	

Grupos de alimentos da fase 1

G1	G2	G3	G4	G4	
Legumes e Vegetais	Proteínas animais e vegetais	Hidratos de carbono 1 porção/dia	Frutas frescas e porções/dia	Gorduras 5 porções/dia	Bebidas Temperos
<p>Beringelas</p> <p>Courgettes</p> <p>Couve roxa</p> <p>Couve de bruxelas</p> <p>Couve chinesa</p> <p>Aipo</p> <p>Alho</p> <p>Cebola</p> <p>Cebolinho</p> <p>Coloridos 3 porções dia</p> <p>Tomate 1 grande</p> <p>Cenoura 1 média</p> <p>Abóbora 1 chávena média</p>		<p>Farinhas:</p> <p>Grão</p> <p>Psillium</p> <p>2 SEMANA</p> <p>Milho</p> <p>arroz</p> <p>Trigo sarraceno</p> <p>Farelo de aveia</p>	<p>2 SEMANA</p> <p>melão</p> <p>melo</p>	<p>Gorduras de adição (2cchá):</p> <p>azeite,</p> <p>óleo de sésamo,</p> <p>óleo de côco</p> <p>Cacau em pó 70 %</p> <p>3 cs</p> <p>12g chocolate negro 70%</p> <p>(1 1/5 quadrado)</p> <p>Farinhas:</p> <p>Côco</p> <p>Amêndoa</p> <p>Linhaça</p>	<p>gingibre,</p> <p>salsa,</p> <p>hibisco,</p> <p>dente de leão</p> <p>1 SEMANA</p> <p>200ml (30cal)</p> <p>amêndoa,</p> <p>côco</p> <p>2 SEMANA:</p> <p>bebidas vegetais</p> <p>200ml (90 cal):</p> <p>aveia</p> <p>arroz</p> <p>Ervas aromáticas todas</p> <p>Especiarias todas (preferir gengibre, canela) Adoçantes q.b. prefira o stevia</p>

Plano Alimentar

Refeição	Alimento/Preparação (Quantidade)	Orientação
Em Jejum	2 copos de água	FRUTA COM CÔCO
P. Almoço	G1+G2+G4+G5 Panqueca (ovo + farinha linhaça+ farinha de côco) + mamão e chá ou café	
Meio da Manhã	G1 e ou G4+G5 Cenoura ou Fruta + 1 cchá de sementes ou côco ou abacate	
Almoço	G1+G2+G3+G5 Sopa de legumes +Prato (proteína + qb+ HC (ver na lista de alimentos)+ legumes ou salada + limonada s/açúcar + 2cs azeite	
Lanche	G1 e ou G4+G5 Ex. Omelete de claras recheadas (ex frango com cogumelos) + Fruta+ 1 quadrado de chocolate 70 %	
Jantar	G1+G2+G5 (LACTANTES E HOMENS + G3) Sopa de legumes +Prato (proteína qb + legumes ou salada)	
Ceia	Jejum	

SUGESTÃO MENU

Café da Manhã

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
*1 SUMO regulador 30`` antes do PA *PANQUECA DE MAÇÃ E LIMA + CAFÉ COM CANELA	*1 SUMO regulador + OMELETE DE LEGUMES + FRUTA	PEITO DE FRANGO + SALADA + SUMO DE MUCUA	*CREPE DE CÔCO COM REDUÇÃO DE F VERMELHOS CHA VERDE	*1 SUMO regulador OMELETE SIMPLES OU COMPOSTA + FRUTA	*1 PORÇÃO MOUSSE FUNCIONAL	*SUMO regulador ABACATE RECHEADO COM OVO E SALADA DE TOMATE ALGARVIA

Lanche da manhã

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
PITAYA OU KIWI + 1 PORÇÃO FRUTOS OLEAGINOSOS (EX CÔCO)	MAÇÃ ASSADA COM 2 TAMARAS	*CAPUCCINO FUNCIONAL	FRUTA + PUNHADO DE FRUTOS OLEAGINOSOS	*CAPUCCINO FUNCIONAL	*PUDIM DE CHIA COM POLPA DE MARACUJÁ	FRUTA COM CÔCO

Almoço

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
SOPA; FRANGO ESTUFADO COM ERVILHAS E ARROZ DE COUVE FLOR	SOPA; CARNE ESTUFADA COM FEIJÃO E RAMA	SOPA; CARIL DE LENTILHAS COM LEGUMES	SOPA; FRANGO ASSADO + COUVE SALTEADA E FEIJÃO PRETO	SOPA; PERÚ COM MOLHO DE COENTROS + PURÉ DE BRÓCULOS E SALADA DE GRÃO	SOPA; CARIL DE PEIXE COM LENTILHAS E LEGUMES	SOPA; CHILLI DE LEGUMES

Menu da Semana 1

lanche da tarde	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
	*PUDIM DE CHIA COM POLPA DE FRUTA	OMELETE DE CLARAS RECHEADA COM LEGUMES	FRUTA COM CÔCO	*SMOOTHIE DE FRUTA	PUDIM DE FRUTOS VERMELHOS	FRUTA COM CÔCO	*PANQUECA DE MAÇÃ E CHÁ
Jantar	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
	SOPA; CHOQUINHOS DE COENTRADA+ LEGUMES NO FORNO	*SOPA DE TOMATE À MADEIRENSE COM OVOS ESCALFADOS	SOPA; PEIXE ASSADO COM LEGUMES	SOPA; BACALHAU À BRÁS COM ALHO FRANCÊS	*SOPA DE PEIXE COM LEGUMES	*SOPA DE COGUMELOS	*CANJA DE GALINHA COM LEGUMES

- Ver receita
- Nota: caso tenha intolerância às leguminosas comece logo a consumir os cereais.