

PLANEJAMENTO ALIMENTAR

Paciente: Natalie Daniele Melo de Souza

Data: 05/09/2024

CAFÉ DA MANHÃ

OPÇÃO 01

| PREPARAÇÃO | QUANTIDADE |
|---|--|
| Pão de forma integral com ovo mexido e capuccino gelado | 2 fatias de pão integral, 1 ovo, 150ml de capuccino gelado |

OPÇÃO 02

| PREPARAÇÃO | QUANTIDADE |
|-------------------------------------|--|
| Mamão com granola e iogurte natural | 1/2 mamão papaia médio, 2 colheres de sopa de granola, 1 pote de iogurte natural |

OPÇÃO 03

| PREPARAÇÃO | QUANTIDADE |
|--|---|
| Vitamina de banana com leite desnatado e aveia | 1 banana média, 200ml de leite desnatado, 2 colheres de sopa de aveia |

OPÇÃO 04

| PREPARAÇÃO | QUANTIDADE |
|--------------------------------|---|
| Iogurte de morango com granola | 1 pote de iogurte de morango, 2 colheres de sopa de granola |

OPÇÃO 05

| PREPARAÇÃO | QUANTIDADE |
|--|---|
| Torrada integral com requeijão light e suco de acerola | 2 torradas integrais, 2 colheres de sopa de requeijão light, 200ml de suco de acerola |

ALMOÇO

OPÇÃO 01

| PREPARAÇÃO | QUANTIDADE |
|-------------------------|------------------------|
| Arroz integral | 1 concha (aprox. 150g) |
| Filé de frango grelhado | 120g |
| Alface, tomate, pepino | livre |
| Brócolis no vapor | 80g |
| Água (com ou sem gás) | 200ml |
| Banana | 1 média (aprox. 100g) |

PLANEJAMENTO ALIMENTAR

OPÇÃO 02

| PREPARAÇÃO | QUANTIDADE |
|-----------------------|---------------------------|
| Macarrão integral | 1 prato raso (aprox. 80g) |
| Bolonhesa (patinho) | 1 porção (aprox. 120g) |
| Rúcula, tomate cereja | livre |
| Abobrinha refogada | 80g |
| Suco de laranja | 200ml |
| Maçã | 1 média (aprox. 150g) |

OPÇÃO 03

| PREPARAÇÃO | QUANTIDADE |
|------------------------------|-------------------------------|
| Batata doce assada ou cozida | 1 unidade média (aprox. 150g) |
| isca de frango grelhado | 120g |
| Espinafre, tomate seco | livre |
| Chuchu cozido no vapor | 80g |
| Suco de limão | 200ml |
| Mamão | 120g |

OPÇÃO 04

| PREPARAÇÃO | QUANTIDADE |
|-------------------------------------|------------------------|
| Quinoa | 1 xícara (aprox. 180g) |
| Frango desfiado com requeijão light | 1 porção (aprox. 120g) |
| Alface americana, tomate | livre |
| Couve-flor cozida no vapor | 90g |
| Suco de cajá | 200ml |
| Morango | 120g |

OPÇÃO 05

| PREPARAÇÃO | QUANTIDADE |
|---------------------------------------|------------------------|
| Arroz integral | 1 concha (aprox. 150g) |
| bife de patinho acebolado | 120g |
| Alface americana, rúcula e espinafre. | livre |
| Cenoura e batata cozidas no vapor | 100g |
| Água de coco | 200ml |
| Melão | 200g |

PLANEJAMENTO ALIMENTAR

LANCHE DA TARDE

OPÇÃO 01

| PREPARAÇÃO | QUANTIDADE |
|-----------------------|----------------------|
| Bolo caseiro de trigo | 1 fatia (aprox. 80g) |
| Suco de limão | 200ml |

OPÇÃO 02

| PREPARAÇÃO | QUANTIDADE |
|---------------------------------------|--|
| Vitamina de frutas vermelhas com chia | 1 xícara de frutas vermelhas congeladas (morango, framboesa, mirtilo) 1 banana média 1 colher de sopa de sementes de chia 1 copo de leite desnatado |

OPÇÃO 03

| PREPARAÇÃO | QUANTIDADE |
|----------------------------|--|
| Iogurte + banana + granola | 150g iogurte + 120g banana + 30g granola |

OPÇÃO 04

| PREPARAÇÃO | QUANTIDADE |
|-------------------------------|--|
| Pão integral + queijo cottage | 2 fatias de pão integral + 100g queijo cottage |

OPÇÃO 05

| PREPARAÇÃO | QUANTIDADE |
|-----------------|--------------------------|
| Mamão + granola | 150g mamão + 30g granola |

JANTAR

OPÇÃO 01

| PREPARAÇÃO | QUANTIDADE |
|------------------------|--------------|
| Cuscuz de milho | 50gr |
| ovo frito | 1 ovo |
| Queijo coalho grelhado | fatia de 20g |
| Suco de acerola | 200ml |
| Maçã | 150g |

PLANEJAMENTO ALIMENTAR

OPÇÃO 02

| PREPARAÇÃO | QUANTIDADE |
|------------------------------|------------|
| Batata doce assada ou cozida | 100g |
| Frango grelhado | 150g |
| Suco de limão | 200ml |
| Mamão papaia | 150g |

OPÇÃO 03

| PREPARAÇÃO | QUANTIDADE |
|-------------------------|-------------|
| Omelete | 2 ovos |
| Queijo coalho (recheio) | 1 fatia 50g |
| Suco de laranja | 200ml |
| Melão | 150g |

OPÇÃO 04

| PREPARAÇÃO | QUANTIDADE |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| Sopa de legumes com batata e cenoura | 150ml |
| Água com ou sem gás | 200ml |
| Iogurte natural com banana e chia | iogurte 120g, banana 30g, chia 10g |

OPÇÃO 05

| PREPARAÇÃO | QUANTIDADE |
|------------------|------------|
| Inhame | 150g |
| Charque desfiada | 80g |
| Capuccino pronto | 200ml |
| Pêra | 120g |

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS:

- Procure seguir horários regulares de alimentação e as 4 refeições sugeridas no seu planejamento alimentar, obedecendo às quantidades prescritas;
- Mastigue bem e devagar os alimentos;
- Evite ingerir líquidos na hora das refeições, caso não consiga siga as orientações do plano;
- Não esqueça de beber água entre as refeições, sugestão entre 300 e 400 ml;

PLANEJAMENTO ALIMENTAR

- Tempere os alimentos com sucos de frutas (limão, laranja, abacaxi), use ervas e especiarias naturais como: alho, cebola, cebolinha, salsinha, louro, orégano, coentro, alecrim, canela, erva doce, evite temperos industrializados;
- Escolha carnes grelhadas, assadas ao forno, no vapor, evite à milanesa, empanados e frituras;
- Dê preferência a carnes brancas como frango, e também soja;
- Evite ao máximo o consumo de álcool e refrigerantes comuns. Opte pelos diets ou zero e use com moderação;
- Coma frutas com bagaço, como laranja e com casca como maçã;
- Use as fibras que têm na: aveia, frutas, hortaliças cruas, alimentos integrais etc.;
- Leia sempre os rótulos dos alimentos;
- Pratique atividade física regularmente, com a orientação do seu médico cardiologista;
- Evite o uso de açúcares refinados, prefira adoçantes como: Stevia ou Sucralose. (a marca fica à sua escolha)
- Evite alimentos como: maionese, creme de leite, margarina e manteiga, sorvetes, chocolates leite de coco, leite condensado, pudim, excesso de sal e açúcar, enlatados, embutidos, conservas, gordura de carnes, salsicha, linguiça, banha, toucinho, carnes processadas, bacon, açúcar, vitela, biscoitos recheados, pães doces, carnes gordas, mel industrializado, álcool, frituras (empanados, milanesa). Esses alimentos são ricos em gordura, podendo comprometer seus resultados;
- Exercite a rotina de ler os rótulos dos alimentos, fique atento à sinalização de excesso de ingredientes como gordura saturada, gordura trans, sal e açúcar;
- Prefira alimentos com indicações no rótulo como light, diet, zero e baixo teor de açúcar. A escolha desses alimentos potencializa seus resultados na perda de peso.
- Sentindo intolerância a qualquer alimento prescrito, suspenda-o e entre em contato.
- Anote suas dificuldades com o plano alimentar, dúvidas e sugestões para serem discutidas em nossa próxima consulta;
- Lembre-se: essa é a primeira versão do seu plano alimentar, com sua ajuda poderemos evoluir para que, cada vez mais, ele fique adequado e fácil de ser executado.



Dênis S. Silva
Nutricionista
CRN6 7448

NUTRICIONISTA