

Prescrição Nutricional

Paciente
GABRIELLY RAMOS BARROSO

Data da Consulta
07-02-2020

Nutricionista / Registro
Ana Luiza Alecrim Mendes / 6780

Data de Nascimento
06-08-1994

Sexo
F

Motivo da Consulta
Adequação alimentar e Ganho de peso

Cardápio: I

Desjejum	Horário: 07:00-07:30		
Alimento		Medida Caseira	SUBSTITUIR POR
Leite integral		01 xícara de 200 ml	-
Hipercalórico		02 dosadores	-
<hr/>			
Lanche da manhã	Horário: 08:30-09:00		
Alimento		Medida Caseira	SUBSTITUIR POR
Café		01 xícara 100 ml	-
Pão francês		01 unidade	batata doce
Ovo		01 unidade	frango desfiado
Banana prata		01 unidade	01 maça
<hr/>			
Almoço	Horário : 12:00		
Alimento		Medida Caseira	SUBSTITUIR POR
Salada de folhas		à vontade	todas a folhas cruas
Legume cozido (grupo II)		03 colheres de sopa	01 porção grupo 2
Azeite de oliva		01 colher de sopa	-
Arroz		06 colheres de sopa	-
Feijão cozido		06 colheres de sopa	-
Carne cozida		02 pedaços médio	carne moída/frango
<hr/>			
Lanche da tarde	Horário: 15:00		
Alimento		Medida Caseira	SUBSTITUIR POR
Café		01 xícara 100 ml	-
Pão francês		01 unidade	banana terra
Carne moída		02 colheres sopa	frango desfiado
Iogurte com granola		01 unidade 100 g + 2 colheres de sopa	
<hr/>			
Jantar	Horário : 19:00		
Alimento		Medida Caseira	SUBSTITUIR POR
Salada de folhas		à vontade	todas a folhas cruas
Legume cozido (grupo II)		03 colheres de sopa	01 porção grupo 2
Azeite de oliva		01 colher de sopa	-
Arroz		06 colheres de sopa	-
Feijão cozido		06 colheres de sopa	-
Carne cozida		02 pedaços médio	carne moída/frango
<hr/>			
Ceia	Horário: 21:30 -22:00		
Alimento		Medida Caseira	SUBSTITUIR POR
Leite integral		01 xícara de 200 ml	-
Hipercalórico		02 colheres de sopa	-
Fruta		01 unidade	01 porção grupo 3