



Plano alimentar e orientações

1 mensagem

Mariana Godoy <marianagodoy.nutricionista@gmail.com>
Para: ra.gabaldi@gmail.com

sáb., 10 de set. de 2022 às 16:11

Boa tarde!

Conforme conversamos em consulta, segue plano alimentar proteico mas de baixa caloria e orientações gerais.

CAFÉ DA MANHÃ

Opção 1: 1/2 xíc. (chá) de morangos + 2 col. (sopa) de aveia + 1 pote de iogurte desnatado + 1 xíc. (café) de café

Opção 2: 1 fatia de melão + 2 torradas integrais, 2 col. (sobremesa) de cream cheese light + 1 xíc. (chá) de café com leite desnatado

Opção 3: 1 copo (200 ml) de leite de soja batido com uma maçã + 2 fatias de pão integral light + 1 fatia fina de mussarela + 1 xíc. (café) de café

Opção 4: 1 copo grande (300ml) de leite desnatado com café, 1 fatia fina de queijo de minas e 1 ovo cozido ou mexido.

Opção 5: 1 pote (170g) iogurte batido com 3 colheres (sobremesa) de aveia e 1 banana.

Opção 6: 1/2 papaia + 2 fatias de pão integral light + 2 col. (sobremesa) de queijo cottage + 1 copo de iogurte light + 1 xíc. (chá) de chá-mate

Opção 7: 1 goiaba + 3 biscoitos salgados + 1 col. (chá) de requeijão light + 1 xíc. (chá) de chá de erva-doce

Opção 8: 1 fatia de mamão + 2 fatias de pão de cereais light + 2 col. (sobremesa) de requeijão light + 1 xíc. (chá) de café com leite desnatado

Opção 9: 1 pão francês integral com azeite de oliva extra-virgem, 1 copo (250ml) de suco de frutas vermelhas com água de coco, 1 copo (250ml) de iogurte.

Opção 10: 1 copo grande (300ml) de leite desnatado com café e adoçante, 2 fatias de pão de centeio, 1 fatia fina de queijo de minas e 1 ovo cozido.

Opção 11: 1 pote (170g) iogurte batido com 3 colheres (sobremesa) de aveia e 1 banana, 1 fatia de pão com 2 fatias de mussarela light.

Opção 12: 1 banana amassada com 3 colheres (sobremesa) de aveia, 1 fatia de pão com 2 fatias de mussarela e 1 xícara (200ml) de café com leite.

Lanche da manhã

Opção 1: 1 barrinha de cereais light

Opção 2: 1 fruta

Opção 3: 1 pote de iogurte de frutas light

ALMOÇO

Opção 1: salada de agrião, alface americana e tomate + 3 col (sopa) de cogumelos assado com cebola e pimentão + 1 col. (sopa) de couve flor sauté + 2 col. (sopa) de couve cozido + 2 ovos mexidos

Opção 2: salada de acelga, palmito e pimentão + 1 tomate assado, recheado com 1 col. (sopa) de queijo cottage com um fio de azeite e salsinha + 2 col. (sopa) de arroz integral + 2 col. (sopa) de brócolis cozidos

Opção 3: salada de almeirão, cenoura e tomate + 2 quibes médios assados + 2 col. (sopa) de vagem sauté + 1 batata cozida

Opção 4: Salada de agrião à vontade com 3 colheres (sopa) de grão-de-bico, 1 prato (sobremesa) de macarrão integral com brócolis ou macarrão a bolonhesa.

Opção 5: salada de alface, cenoura crua ralada e 2 col. (sopa) de soja cozida + 1 filé de peito de frango grelhado e 1 fatia de queijo-de-minas light + 2 col. (sopa) de escarola cozida

Opção 6: salada de agrião, alface americana e tomate + 1 filé grande de peixe branco assado com tomate, cebola e pimentão + 1 col. (sopa) de batata sauté + 2 col. (sopa) de espinafre cozido

Opção 7: salada de escarola, tomate e rabanete + 1 bife bovino magro grelhado (filé mignon, patinho, coxão duro, coxão mole) + 2 col. (sopa) de arroz integral + 2 col. (sopa) de feijão

Opção 8: 1 prato (sobremesa) de salada de abobrinha ao vinagrete, 3 colheres de macarrão integral com atum.

Opção 9: Salada de folhas à vontade com 1/2 tomate e 2 palmitos, 1 prato (sobremesa) de cenoura temperada com sal, limão e 1 colher (chá) de azeite, 2 batatas pequenas, 2 filés de frango grelhado (palma da mão)

Opção 10: 1 prato (sobremesa) de salada de escarola, cenoura ralada e 3 ovos de codorna, 2 colheres (sopa) de arroz, 3 colheres (sopa) de picadinho de carne com ervilha

Opção 11: Salada de agrião à vontade com 3 colheres (sopa) de grão-de-bico, 1 prato (sobremesa) de macarrão com brócolis e 1 filé de peito de frango grelhado.

LANCHE TARDE

Opção 1: 1 copo (200 ml) de leite de batido com 3 amêndoas ou 3 castanhas-do-pará

Opção 2: 1 barrinha de cereal ou de proteína + 1 copo (200 ml) de suco à base de soja light

Opção 3: 1 barra de proteína pequena ou 1/2 barra grande

Opção 4: 1 banana + 1 col (sobremesa) de pasta de amendoim

Opção 5: 1 pote (170g) de iogurte.

JANTAR

Opção 1: salada de acelga e cenoura + 1 hambúrguer caseiro assado + 2 col. (sopa) de molho de tomate + 2 col. (sopa) de ervilha

Opção 2: salada de alface e rabanete ralado + 2 fatias de queijo minas light com cubinhos de tomate, cebola e salsinha + 2 col. (sopa) de grão de bico cozido + 1 ovo mexido

Opção 3: salada de alface, pepino e tomate + omelete com 2 ovos tomate, pimentão vermelho, vagem e 1 fatia fina de queijo mussarela

Opção 4: 1 barra de cereal e 1 pote (170g) de iogurte desnatado com 2 colheres (sobremesa) de quinoa em flocos.

Opção 5: salada de alface + 1 pão sírio pequeno + 1 fatia de queijo prato + 3 colheres de sopa de frango desfiado + 1 col. (café) de requeijão light + 3 fatias de tomate

Opção 6: salada de rúcula e cenoura ralada + 1 lata de atum em água com cubinhos de tomate, cebola e salsinha + 2 col. (sopa) de lentilha cozida

Opção 7: salada de escarola e tomate-cereja + 2 empanadinhos de peixe assado + 2 col. (sopa) de milho refogado + 1 col. (sopa) de ervilha

Opção 8: salada de alface, pepino e tomate + omelete com 2 ovos tomate, pimentão vermelho, vagem e 1 fatia fina de queijo mussarela + 1 torrada integral light

CEIA

Opção 1: 1 banana com canela.

Opção 2: 1 taça de gelatina.

Opção 3: 1 laranja-lima.

Opção 4: 1 fatia de melão com 1 colher de semente de chia

- Comer devagar- 20 minutos sem TV, celular, computador, etc.
- Para fazer boas escolhas, utilize o aplicativo **Desrotulando** no supermercado. Ele te ajuda a saber quais produtos são de boa qualidade e podem ser consumidos.
- Evite alimentos processados e ultraprocessados (refrigerante, temperos prontos como caldo knor, sazón, maggi, catchup, mostarda, shoyo, molho de pimenta, gelatina, suco em pó tipo tang, clight, etc, sucos de caixinha, salgadinhos e snacks, salgados tipo esfiha, coxinha, e outros similares, embutidos como salsicha, linguiça, presunto, peito de peru, salame, mortadela, frios em geral, comidas congeladas prontas e hamburguer, nuggets, bolachas e biscoitos recheados, fast food tipo lanches, pizzas, doces, chocolates, bolos, tortas, etc.
- Faça trocas saudáveis.
- Faça somente 1 refeição livre na semana (não é o dia todo). Para comer algo que não esteja dentro do plano alimentar.
- Evitar comer após as 21 hs.
- Manter intervalo entre as refeições iguais todos os dias. Sugiro entre 3 e 5 horas.

Aguardo confirmação do recebimento do e-mail.

Qualquer dúvida estou à disposição.

Att,

--

Mariana Godoy

Nutricionista