

**SECRETARIA DE SAÚDE**

**ESF/ESB/NASF-AB**

# Paciente: Bárbara Lopes Idade: 28 anos Peso: 62kg Altura: 1,68m IMC: 21,98kg/m² Estado Nutricional: Eutrófica (Adequada) Data da consulta: 24/09/2024 Objetivo: Melhora da qualidade alimentar

**PLANO ALIMENTAR**

# Café da manhã – 6:30h da manhã

Café preto com pouca açúcar e desnatado ou integral;

Pão Francês – 1 unidade ( uma vez perdida o doce) **ou** Pão Integral – 2 fatias **ou** Tapioca (2 colheres de sopa cheia + 1 colher de aveia em flocos finos) **ou** Biscoito creme cracker – 5 unidades.

Com ovo - 2 unidade mexido (com quase nada de manteiga) ou Frango desfiado ou Carne desfiado/carne moída – 2 colheres de sopa cheia. m

**Lanche da manhã – 9h**

Banana – 1 unidade ou Manga – 1 unidade ou Maçã – 1 unidade ou Mamão – 3 pedaços ou Tangerina – 1 unidade ou Uva – 10 unidades médias + Aveia (pode ser a de flocos finos);

**Almoço – 12h**

Salada de verduras cruas – Repolho, alface, cenoura e beterraba ralada (cruas e ralada), couve, jerimum. Se for consumir batata doce – 2 rodelas finas

Carne de gado magra (fazer cozida ou assada) ou Peito de frango (tipo filé assada/grelhado com pouquíssima gordura ou cozidas ou Fígado de gado - 2 porções média;

Arroz branco refogado – 1 concha de arroz não tão cheia

Cuscuz – 4 colheres de sopa ou Macarrão – 2 garfos;

Feijão de corda/arranque/preto – 1 concha média e mais um pouco;

Outras opções - quando tiver baião – 1 colher de servir + a carne + verduras;

Macarronada – 2 pegador

Ou Panqueca – 2 unidades ou 1 unidade + arroz + carne + verduras.

Sobremesa= 1 pedaço de chocolate, 1 colher de sopa rasa de doce de leite.

**Lanche – 15h da tarde**

Vitamina de banana – 1 unidade + 2 scoop de Whey + 1 copo de extrato de tomate de leite líquido + 1 colher de sopa cheia de aveia.

Ou

Banana – 1 unidade ou Manga – 1 unidade ou Maçã – 1 unidade ou Mamão – 3 pedaços ou Tangerina – 1 unidade ou Uva – 10 unidades médias + Aveia (pode ser a de flocos finos) + Whey – 1 scoop em pó, adiciona água bem pouquinho até virar a pastinha. (Nos dias que for pra academia)

Ou

Pão Integral – 2 fatias ou Tapioca (2 colheres de sopa cheia + 1 colher de aveia em flocos finos) – 2 fatias + 2 colheres de frango desfiado ou 1 ovo mexido + requeijão zero lactose – 1 colher de sopa rasa.

## Ou

Whey – 2 scoops – Batido com água e leite em pó – 2 colheres de sopa cheia ou 200ml de leite líquido.

Ou Iogurte natural + 1 scoop de whey com 5 biscoito creme cracker.

## Jantar – 19h da noite

Pode ser a mesma coisa do almoço (mesma quantidades do almoço)

Ou

Pão Francês – 1 unidade com carne móida (magra= patinho, maminha, músculo,acém...) + verduras

Ou Sopa de legumes com carne e bastante verduras com macarrão ou Canja de galinha– 1 prato fundo

Ou Macarronada de sardinha – 2 pegadores ou 4 garfos.

Ou Arroz de leite – 7 colheres de sopa cheia + carne/frango...

Ou Farofa de cuscuz com ovo ou frango – 7 colheres de sopa cheia (Diminuir a gordura) + verduras.

Ou Purê de batatinha, com carne magra no molho – 2 pedaços médias

## Ceia – 21h da noite.

Mingau de aveia = 1 copo de leite médio/pequeno + 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos finos + 1 colher rasa de açúcar + mistura tudo e leva ao fogo. Até a consistência que preferir (quando tiver em casa).

Ou Iogurte + 1 colher de sopa cheia de granola + Biscoito creme cracker – 4 unidades.

Ou uma porção de fruta ou 1 bacia média de pipoca com pouco óleo e pouco sal.

**Ingestão de água, é importante!!!**

**OBSERVAÇÕES**

* Evitar frituras;
* Não modificar as medidas e quantidades das preparações;
* Quando houver substituição observar as quantidades;
* Tomar bastante água durante o dia, pelo menos 2L/Dia, porém evitá-la durante as refeições;
* Comer devagar e mastigar bem os alimentos;
* Excluir enlatados, embutidos e conserva (salame, mortadela, salsicha, linguiça...)
* Excluir alimentos açucarados: doces, chocolates, refrigerantes, sorvetes, bolos recheados, pudins...
* O fracionamento, divisão de horários certos, faz toda diferença para equilíbrio do índice glicêmica e perda de peso.
* ExcluirCaldo de Galinha (knorr) ou sazon (opção de tempero saudável é a cúrcuma, alecrim, hortelã, alho, cebola, coentro, cebolinha);
* Chás e café devem ser consumidos sem açúcar;
* Não dormir imediato após as refeições;
* Fazer alguma atividade física;
* Quanto menos sal melhor (o sal light tem menos sódio é uma opção, mas também não pode exagerar).

**Data do Retorno: 06/11/2024 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Lorena Maria de Freitas Pereira**

**Nutricionista**

**CRN 6-41328**