

**SECRETARIA DE SAÚDE**

**ESF/ESB/NASF-AB**

# Paciente: Maria Cavalcante da Silva Idade: 52 anos Peso: 74,7kg Altura: 1,63m IMC: 28,12kg/m² Estado Nutricional: Sobrepeso Data da consulta: 25/10/2024 Objetivo: Emagrecimento e Melhoras dos parâmetros lipídicos/lipídicos.

**PLANO ALIMENTAR**

# Café da manhã – 7h da manhã

Café preto (ir diminuindo) – E se for utilizar o leite, zero lactose.

Pão Francês – 1 unidade **ou** Pão Integral – 2 fatia **ou** Tapioca fina – 2 colheres de sopa cheia (adicionar a aveia em flocos finos na massa, pra levar ao fogo) ou Cuscuz com aveia na massa – 2 colheres de sopa cheia.

Com Ovo - 2 unidade cozido ou mexido (com quase nada de manteiga) ou Frango desfiado ou Carne desfiado– 2 colheres de sopa.

**Lanche da manhã – 9h**

Banana – 1 unidade **ou** Maçã – 1 unidade ou Melancia ( 2 fatias pequenas) ou Mamão – 1 fatia média ou Melão – 1 fatia média ou Manga pequena – 1 unidade + Adicionar Aveia (pode ser a de flocos finos).

Ou

Vitamina de banana (leite zero lactose – 1 copo americano) + aveia. Ou Fazer sucos da fruta (evita o açúcar) + adicionar a aveia.

**Almoço – 12h**

Salada de verduras cruas – Alface, tomate, repolho, chuchu, cenoura e beterraba ralada (cruas e ralada), Jerimum (2 pedaços pequenos) ou batata doce (2 rodelas).

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 – 1 concha de arroz não tão cheia;

Macarrão – 1 pegador com pouca quantidade ou Cuscuz – 4 colheres de sopa cheia

Feijão de carioca – 1 concha pequena e mais um pouco;

Quando tiver baião – 1 concha média + a carne + verduras;

**Lanche – 15:30h da tarde**

Bolo de aveia – 1 fatia média + Café preto ou Suco de fruta.

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 ou cozido (com pouca manteiga).

Ou Banana – 1 unidade **ou** Maçã – 1 unidade ou Melancia ( 2 fatias pequenas) ou Mamão – 1 fatia média ou Melão – 1 fatia média ou Manga pequena – 1 unidade + Adicionar Aveia (pode ser a de flocos finos) + biscoito creme cracker – 3 unidades.

Ou Suco com couves.

## Jantar – 18:30h da noite

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

Ou

Farofa de cuscuz com ovo ou frango – 6 colheres de sopa cheia (Diminuir a gordura) + verduras.

Ou

Sopa de macarrão ou de feijão – 1 prato fundo.

**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.
* **Excluir Caldo 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: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Lorena Maria de Freitas Pereira**

**Nutricionista**

**CRN 6-41328**



**SECRETARIA DE SAÚDE**

**ESF/ESB/NASF-AB**

# Paciente: Ana Maria dos Santos Idade: 38 anos Peso: 74,7kg Altura: 1,63m IMC: 23,95 kg/m² Estado Nutricional: Adequada Data da consulta: 25/10/2024 Objetivo: Emagrecimento e Vitaminas.

**PLANO ALIMENTAR**

# Café da manhã – 7:30h da manhã

Café preto (ir diminuindo) – E se for utilizar o leite, zero lactose.

Pão Francês – 1 unidade **ou** Pão Integral – 2 fatia **ou** Tapioca fina – 2 colheres de sopa cheia (adicionar a aveia em flocos finos na massa, pra levar ao fogo) **ou** Cuscuz com aveia na massa – 4 colheres de sopa cheia.

Queijo muçarela – 1 fatia

Com Ovo - 1 unidade cozido ou mexido (com quase nada de manteiga) ou Frango desfiado ou Carne desfiado– 2 colheres de sopa.

**Lanche da manhã – 10h**

Banana – 1 unidade **ou** Maçã – 1 unidade ou Uva – 10 unidades ou Mamão – 1 fatia média ou Laranja – 1 unidade média ou Manga pequena – 1 unidade + Adicionar Aveia (pode ser a de flocos finos). + 1 colher de sopa rasa de amendoim.

Ou

Vitamina de banana (leite zero lactose – 1 copo americano) + aveia. Ou Fazer sucos da fruta (evita o açúcar) + adicionar a aveia.

**Almoço – 12:30h**

Salada de verduras cruas – Alface, tomate, repolho, chuchu, cenoura e beterraba ralada (cruas e ralada), Jerimum (2 pedaços pequenos) ou batata doce (2 rodelas).

Carne de gado magra (fazer cozida ou assada) ou Peito de frango (tipo filé assada/grelhado com pouquíssima gordura ou cozidas - 2 porções média ou Carne Moída – 5 colheres de sopa;

Arroz branco ou Arroz vermelho – 5 colheres de arroz (Zero lactose e desnatado) e se quiser o requeijão light ou creme de ricota.

Cuscuz – 3 colheres de sopa cheia ou Macarrão – 1 pegador com pouca quantidade ou

Feijão de Corda/Arranque/Carioca – 5 colheres de sopa.

Quando tiver baião – 7 colheres de sopa + a carne + verduras;

**Lanche – 15:30h da tarde**

Tapioca (2 colheres de sopa cheia + 1 colher de aveia em flocos finos) – com coco ou 2 colheres de frango desfiado ou 1 ovo mexido ou cozido (com pouca manteiga).

Ou

Banana – 1 unidade **ou** Maçã – 1 unidade ou Uva – 10 unidades ou Mamão – 1 fatia média ou Laranja – 1 unidade média ou Manga pequena – 1 unidade + Adicionar Aveia (pode ser a de flocos finos).

## Jantar – 19h da noite

Farofa de cuscuz com ovo ou frango – 6 colheres de sopa cheia (Diminuir a gordura) + verduras.

Ou

Sopa de macarrão ou de feijão – 1 prato fundo.

Ou

Crepioca – 1 ovo + 2 colheres de sopa de goma de tapioca aveia em flocos finos – recheia com frango ou crane moída – 4 colheres de sopa cheia.

E acrescenta a muçarela para a pizza fit.

## Ceia – 21h da noite

Vitamina de banana ou mamão (leite zero lactose – 1 copo americano) + aveia + ½ scoop de Whey + 3g de creatina.

Ou Fazer sucos da fruta (evita o açúcar) + adicionar a aveia e se possível couve folha.

**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.
* **Excluir Caldo 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: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Lorena Maria de Freitas Pereira**

**Nutricionista**

**CRN 6-41328**



**SECRETARIA DE SAÚDE**

**ESF/ESB/NASF-AB**

## Paciente: Maria Leide Meire de Sousa

# Idade: 38 anos Peso: 45,7kg Altura: 1,47m IMC: 21,15 kg/m² Estado Nutricional: Adequada Data da consulta: 25/10/2024 Objetivo: Melhora da qualidade alimentar.

**PLANO ALIMENTAR**

# Café da manhã – 6:30h da manhã

Copo de leite – 1 unidade

Pão Francês – 1 unidade **ou** Cuscuz com aveia na massa ou farofa – 8 colheres de sopa cheia.

Com Ovo - 2 unidade cozido ou mexido (com quase nada de manteiga) ou Frango desfiado ou Carne moída – 3 colheres de sopa (sempre que der).

**Lanche da manhã – 9h**

Vitamina de banana + aveia – 1 col de sopa + 1 scoop de Whey + 3g de creatina

ou

Banana – 1 unidade **ou** Uva – 10 unidades ou Mamão – 1 fatia média ou Laranja – 1 unidade média ou Manga pequena – 1 unidade + Adicionar Aveia (pode ser a de flocos finos) + 2 colher de sopa rasa de amendoim + 1 ovo cozido.

ou

1 pão francês com 2 ovos mexido.

**Almoço – 11h**

Salada de verduras cruas – Alface, tomate, repolho, chuchu, cenoura e beterraba ralada (cruas e ralada), ou Batata doce (2 rodelas).

Carne de gado magra (fazer cozida ou assada) ou Peito de frango (tipo filé assada/grelhado com pouquíssima gordura ou cozidas - 2 porções média ou Carne Moída – 5 colheres de sopa;

Arroz branco – 6 colheres de arroz;

Macarrão – 1 pegador com pouca quantidade ou Cuscuz – 4 colheres de sopa cheia

Feijão de Corda/Arranque/Carioca – 6 colheres de sopa.

Quando tiver baião – 8 colheres de sopa + a carne + verduras;

**Lanche – 14:30h da tarde**

Vitamina de banana + aveia – 1 col de sopa + 1 scoop de Whey

ou

Banana – 1 unidade ou Uva – 10 unidades ou Mamão – 1 fatia média ou Laranja – 1 unidade média ou Manga pequena – 1 unidade + Adicionar Aveia (pode ser a de flocos finos) + 2 colher de sopa rasa de amendoim + 1 ovo cozido.

ou

1 pão francês com 2 ovos mexido.

Ou

Iogurte com fruta + granola – 2 colheres de sopa.

## Jantar – 18h da noite

Mesma coisa do almoço (mesmas quantidades);

Ou

Farofa de cuscuz com ovo ou frango ou carne moída ou sardinhas – 8 colheres de sopa cheia (Diminuir a gordura) + verduras.

Ou

Macarronada com sardinha – 2 pedaços (sem o óleo da lata).

Ou

Crepioca – 1 ovo + 2 colheres de sopa de goma de tapioca aveia em flocos finos – recheia com frango ou crane moída – 4 colheres de sopa cheia. Ou pão de queijo de frigideira.

## Ceia – 20h da noite

Banana – 1 unidade ou Uva – 10 unidades ou Mamão – 1 fatia média ou Laranja – 1 unidade média ou Manga pequena – 1 unidade + Adicionar Aveia (pode ser a de flocos finos) + 2 colher de sopa rasa de amendoim + 1 ovo cozido.

Ou Fazer suco da fruta (evita o açúcar) + adicionar a aveia e se possível couve folha.

**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.
* **Excluir Caldo 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: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Lorena Maria de Freitas Pereira**

**Nutricionista**

**CRN 6-41328**



**SECRETARIA DE SAÚDE**

**ESF/ESB/NASF-AB**

**Paciente:** Arielly Lis de Abreu Araújo **Idade:** 5 anos **Peso:** 14,7kg **Altura**:1m **IMC:** 14,70kg/m² **Estado Nutricional:** Peso Adequado **Data da consulta:** 25/10/2024 **Objetivo:** Melhorar a seletividade alimentar**.**

**PLANO ALIMENTAR**

# Café da manhã – 9:30 da manhã

Leite com nescau (1 col de sopa cheia) **ou** Suco da fruta;

Tapioca (fina) porção pequena ou Pão Francês – 1 unidade ou 1 fatia de bolo pequena.

1 ovos cozidos ou mexido ou Queijo de coalho (ralado – 2 colheres de sopa cheia.

**Almoço – 12:30 da manhã**

Verduras: em forma de PURÊ;

Cenoura e beterraba ralada;

Exemplo: cenoura, jerimum, batatinha, (2 pedaços finos) cozidos e amassa;

Carne de gado magra (fazer cozida ou assada) ou peito de frango triturado ou peixe cozido ou grelhado - 2 porções média ou 1 ovo cozido ou mexido;

Sopinha de feijão (quando ela quiser só o caldo, amassa o feijão com o caldo pra ela comer o feijão também) com macarrão e carne triturado ou desfiado.

Ou outra opção de almoço:

Arroz branco ou Arroz vermelho – 3 colheres de sopa + Feijão (2 colheres de sopa) carne cozinhada no molho + verdura.

Ou outra opção:

Purê de batatinha (4 colheres de sopa) + Feijão (2 colheres de sopa) com frango ou carne cozida ou peixe + verdurinhas.

**Lanche – 3 da tarde (lanche da escola)**

**Lanche – 4 da tarde (em casa, quando não comer na creche)**

Suco da fruta + 3 biscoito creme cracker

Ou Frutas: banana amassada com leite em pó ou Maçã – 1 unidade ou Uva – 8 unidades ou Kiwi – 1 unidade ou Pêra – 1 unidade ou Ameixa – 1 unidade.

Ou Vitamina de abacate – 1 copo

Ou Leite com nescau – 1 copo + 3 biscoitos.

## Jantar – 7 da noite

Mesmo do almoço e mesmas quantidades.

Ou

Purê de batatinha ou de verduras cozinha – 4 colheres de sopa cheia ou Arroz de leite (arroz vermelho e frango bem triturado) ou Tapioca com ovo ou Pão com carne moída ou ovo – 1 unidade.

**Lanche da noite – 9 da noite**

Leite ninho – 200ml

**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: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Lorena Maria de Freitas Pereira**

**Nutricionista**

**CRN 6-41328**