



PLANO ALIMENTAR PARA: ISAAC LOBATO FRANÇA

JEJUM (Assim que ela acordar)

+ Sempre quando ele acordar, oferecer água. Ele precisa se hidratar antes de comer. Mesmo que ele não aceite, tente diariamente. Aos poucos vai entrando na rotina dele. Não precisa ser muito, de 50 a 100 ml está ótimo.

CAFÉ DA MANHÃ – Entre 8h e 9h

- ➔ Mamadeira: 150 ml novamil rice ou 150ml de água + 5 medidas vegan dlight
- ➔ Intercalar o uso dos leites industrializados pelos caseiros. Por conta do alumínio que possui nas embalagens.
- ➔ Não utilizar mais o leite Novamil rice.
- ➔ **Mamadeira deve ficar: 150ml de leite vegetal caseiro + 2 castanhas do para + 1 colher de chá de psyllium.**
- ➔ Indicações de leite caseiro: leite de coco, ou inhame, ou semente de abóbora ou melão (ver receita)
- ➔ Os leites caseiros podem ser congelados, por até 15 dias. Eles duram em média 3 a 5 dias na geladeira (sempre cheirar antes do consumo).
- ➔ Troca o tipo de leite utilizado a cada 3 dias ou a cada semana. Desta forma ele sempre estará ganhando novos nutrientes.
- ➔ Priorize alimentos orgânicos
- ➔ Aquela fruta que ele consome pura, não bata no leite. Só inclua no leite aquelas que ele não consome bem.
- ➔ Se quiseres iniciar o desmame desta mamadeira, comece colocando o leite no copo.
- ➔ Caso sinta fome, pode oferecer as opções abaixo:

OPÇÃO 1

+ 1 crepioca: 1 ovo + 1 colher de sopa de tapioca + 2 colheres de sopa de aveia sem glúten (ou psyllium, ou farinha de quinoa, ou farinha de coco entre outras). Mexer bem e adicionar temperos naturais como: açafrão da terra, orégano, pimenta do reino entre outras.

** Dica: trocar sempre a farinha utilizada.

OU

OPÇÃO 2

+ 3 a 5 unidades de biscoito funcional (ver receitas)



**** Dica:** As unidades dependem do tamanho do biscoito. Se for 3 unidade será médicos e 5 pequenos.

OU

OPÇÃO 3

+ 1 fatia de pão sem glúten (ver receita). Pode passar azeite de oliva extravirgem, ou manteiga de coco, ou homus (ver receita) entre outras.

ALMOÇO – Entre 11h30 e 12h E JANTAR – 18h)

O PRATO DELE DEVE CONTER:

- **SALADA.** Escolha 2 tipos e 2 cores (COLOCAR NO PRATO). Não precisa misturar, mas pode colocar ao lado no prato. Mesmo que ele não aceite e queira tirar. A intenção é incentivar.

- **PROTEÍNAS (escolher 1 opção)**

+ frango orgânico grelhado, ou desfiado, ou picado, ou em tiras, ou cubos OU

+ peixe, filé, isca OU

+ carne moída, carne de panela, ou carne picada, ou em tiras, ou cubos OU

+ lombo, cubos, desfiado, tiras OU

+ ovos cozidos, ou mexidos, ou frito, ou omelete,

**** Dica:** trocar sempre a forma de apresentar a carne. É interessante a cada dia trocar o tipo de proteína. Ex: na segunda carne, na terça o frango, na quarta: lombo e por aí vai. Oferecer para ele carne vermelha somente 2 vezes na semana e peixe 1 vez na semana. Testar as carnes selvagens como: coelho, pato, codorna, ovelha, carneiro, entre outros.

- **LEGUMINOSAS (1 porção todos os dias).**

+ feijão (azuki e moyashi) OU lentilha rosa OU grão de bico

**** Dica:** ver modo de preparo nas orientações e adicionar os vegetais verdes e verdes escuros.

Fazer com caldo de ossos.

- **CARBOIDRATOS (escolher apenas 1 opção)**

Arroz integral (pode neste momento misturar com o arroz até ele conseguir comer sozinho) OU quinoa ou amaranto em grãos (fazer igual ao arroz. Pode neste momento misturar com o arroz mas a intenção é ele comer sozinho a quinoa) OU batata yacon, batata-doce, cozida/assado ou purê OU aipim/mandioca e inhame cozido/assado ou purê OU macarrão sem glúten (marcas indicadas: casarão gournert, quinoa real – reserva mundi, Ceres brasil, carpe etiam entre outros) com molho de tomate funcional (ver receita)



**** Dica: deixar de molho os cereais antes do preparo. E utilizar o caldo de ossos.**

ATENÇÃO

- Continuar colocando a quantidade de antes.
- Ele deve consumir mais verduras e legumes, além daquelas que ela vê no prato, inclua opções dentro do feijão, ou na preparação da carne, ou em molho. Ex: picar abobrinha ou berinjela dentro da carne moída, incluir couve no feijão, entre outras.
- **Incluir nas preparações principalmente as brássicas: brócolis, couve-flor, repolho, couve mineira, entre outros.**
- Assim que finalizar a montagem do prato adicionar **1 colher de chá de azeite de oliva extravirgem aromatizado** (tanto no almoço quanto no jantar) por cima do prato, dar preferência para o azeite de oliva aromatizado.
- Conversar com o pessoal da escola sobre os ajustes na alimentação dele.
- O jantar pode ser a repetição do almoço.
- Ele deve jantar na escola e em casa. Preferir que ele consuma as leguminosas em casa do que na escola.
- Não dar água ou suco junto à refeição. Só oferecer após 30 minutos a 1h depois de ele finalizar a refeição.

+ Suplementação Dr. Rogério (almoço e jantar): vitaminas + enzimas digestivas

LANCHE DA TARDE - ESCOLA

LANCHEIRA DA ESCOLA DEVE CONTER:

- 1 garrafinha de inox de água (**sempre**)
- 1 garrafinha de refresco natural: 50ml de suco de uva de uva integral sem conservante se sem açúcar orgânico para 150ml de água ou bater 1 fruta in natura pequena em 150 a 200ml de água (não coar de preferência).
- 1 fruta inteira ou picada em potinho de inox (**sempre. Mesmo que ele não consuma é para ter o incentivo**)
- 1 opção listada abaixo em potinho de inox (opcional)
- Entregar a nova declaração para escolha.

OPÇÃO 1

+ 1 a 3 quibe de quinoa (ver receita)

**** Dica:** a quantidade depende do tamanho.



OU

OPÇÃO 2

+ 1 Mufin de abobrinha (ver receita)

OU

OPÇÃO 3

+ 1 bolo funcional (ver receita)

** Dica: fazer em forma de cupckae.

- ➔ Se quiser oferecer pipoca orgânica, feita na panela com azeite ou óleo de coco extravirgem sem problemas. Só não oferecer todos os dias.

CEIA

- ➔ Mamadeira: 150 ml novamil rice ou 150ml de água + 5 medidas vegan dlight
- ➔ Intercalar o uso dos leites industrializados pelos caseiros. Por conta do alumínio que possui nas embalagens.
- ➔ Não utilizar mais o leite Novamil rice.
- ➔ **Mamadeira deve ficar: 150ml de leite vegetal caseiro + 2 castanhas do para + 1 colher de chá de psyllium.**
- ➔ Indicações de leite caseiro: leite de coco, ou inhame, ou semente de abóbora ou melão (ver receita)
- ➔ Os leites caseiros podem ser congelados, por até 15 dias. Eles duram em média 3 a 5 dias na geladeira (sempre cheirar antes do consumo).
- ➔ Troca o tipo de leite utilizado a cada 3 dias ou a cada semana. Desta forma ele sempre estará ganhando novos nutrientes.
- ➔ Priorize alimentos orgânicos
- ➔ Aquela fruta que ele consome pura, não bata no leite. Só inclua no leite aquelas que ele não consome bem.
- ➔ Opções de fruta que auxiliam no sono: abacate, maracujá, kiwi e banana.
- ➔ Utilize produtos orgânicos.

+ **Suplementação Dr. Rogério:** probiótico.

13/02/2022.

Suzana Marques da Silveira
CRN 10 4469