



## 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 – 7h30

- ➔ Mamadeira: 150 ml novamil rice
- ➔ Intercalar o leite Novamil Rice com a indicação do Rogério vegan Dlight (essentia nutrition), ou fazer receitas: leite de inhame, ou coco e semente de abóbora.
- ➔ Escolha um leite para iniciar, você pode se manter com ele até o final do desmame ou você pode ir trocando por semana ou à medida que ele for acabando.

+ **3 dias a 1ª semana:** 130 ml de a leite novamil rice + 20 ml de leite vegetal escolhido

\*\* Se ele aceitar bem, ficar nesta etapa por 3 dias e depois passar para seguinte. Se caso ele não aceite bem, permaneça por 1 semana até ele se acostumar. O mesmo vale para todas as etapas abaixo. Se ele não aceitar de forma alguma, diminui a quantidade de ml do leite vegetal novo e vá mais devagar.

+ **3 dias a 2ª semana:** 110 ml de a leite novamil rice + 40 ml de leite vegetal escolhido

+ **3 dias a 3ª semana:** 90 ml de a leite novamil rice + 60 ml de leite vegetal escolhido

+ **3 dias a 4ª semana:** 70 ml de a leite novamil rice + 80 ml de leite vegetal escolhido

+ **3 dias a 5ª semana:** 50 ml de a leite novamil rice + 100 ml de leite vegetal escolhido

+ **3 dias a 6ª semana:** 30 ml de a leite novamil rice + 120 ml de leite vegetal escolhido

+ **3 dias a 7ª semana:** 150 ml de leite vegetal escolhido

- ➔ Se em qualquer etapa acima, ele não quiser aceitar a mamadeira, volte à etapa anterior



e continue nela por mais tempo, até ele se acostumar.

- ➔ Se você fez o desmame utilizando somente um leite vegetal, comece a fazer o mesmo que listei só que utilizando os outros leites vegetais. Ex: se você usou apenas o leite inhame, agora você começa a misturar o leite de inhame com o coco. E por aí vai.
- ➔ Quando ele aceitar bem os novos leites vegetais, você deve começar a introdução da fruta dentro do leite. Deve se bem devagar, para ele não sentir o gosto. Ex: inicie com uma opção que ele já conhece depois você vai misturando com outra fruta, mas coloque bem pouquinho. Ex: 1 colher de sopa de banana. Fique com essa medida por 2 a 3 dias, depois você aumenta mais um pouco, até ele aceitar a fruta toda dentro do leite.

**Suplementação Dr. Rogério:** vitamina D + metilcobalamina (direto na boca ou com ajuda de uma colher) + Palmitiletanolamina (pode colocar na mamadeira)

### LANCHE DA MANHÃ

#### OPÇÃO 1

+ ½ a 1 fruta orgânica (variar na fruta).

OU

#### OPÇÃO 2

+ 1 danoninho funcional (ver receita)

OU

#### OPÇÃO 3

+ 1 polpa de açaí (**sem xarope de guaraná**). Marcas indicadas: frooty orgânico sem adição de açúcar, Native berries. Você encontra no supermercado na lista de ingredientes deve conter apenas açaí). Bater com 1 banana ou 5 morangos ou ½ manga pequena ou 1 kiwi ou outra fruta + 1 colher de sopa de chia hidrata (para 100ml de água você adiciona 3 colheres de sopa de chia. Deixar de molho de um dia para outro na geladeira e ir utilizando). Se precisar adoçar, utilizar os adoçantes permitidos.

+ suplementação: Palmitiletanolamina (pode colocar na mamadeira)

### ALMOÇO – 12h E JANTAR – Entre 18h e 19h)

#### 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.

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

+ feijão (sem linguiça ou carne) OU lentilha 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 branco) OU quinoa ou amranto em grãos (fazer igual ao arroz. Pode neste momento misturar com o arroz branco) **OU** batata yacon, batata-doce, batata baroa, cozida/assado ou purê OU ipim/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**

- A quantidade que você me enviou na foto está boa. Porém ele deve conter todas as opções listadas acima.
- Sirva num prato que não seja de plástico e nem BPAfree. Prefira os pratos de inox.
- 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 extra virgem (tanto no almoço quanto no jantar) por cima do prato, dar preferência para o azeite de oliva aromatizado. Fazer o teste para ver se ele aceita. Começar aos poucos



com 1 colher de chá e ir aumentando aos poucos até chegar a 1 colher de sopa. Levar um vidro para escola.

- O jantar pode ser a repetição do almoço.
- Ele deve jantar na escola e em casa. Melhor do que ele ficar beliscando, tente dar algo diferente que ele comeu na escolha. Se ele comeu as leguminosas na escola não é necessário dar em casa.

#### ATENÇÃO

- Não dar água ou suco junto à refeição. Só oferecer após 30 minutos a 1h depois de ele finalizar a refeição.

#### DICAS DE PREPARAÇÕES PARA O JANTAR:

- Sopa de leguminosas (ver receitas)
- Macarronada funcional (macarrão sem glúten –quinoa (marca: reserva mundi) e fazer o molho vermelho funcional. Incluir frango picadinho ou carne moída). Dica: colocar mais legumes dentro do molho.

**Suplementação Dr. Rogério (almoço):** magnésio.. + betaína (quando acabar a refeição)

**Suplementação Dr. Rogério (jantar):** magnésio.. + betaína (quando acabar a refeição)

### LANCHE DA TARDE - ESCOLA

#### LANCHEIRA DA ESCOLA DEVE CONTER:

- 1 garrafinha de inox de água (**sempre**)
- 1 garrafinha de refresco natural: 50ml de suco para 150ml de água ou de fruta in natura (opcional)
- 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 para escola a declaração. Caso a escola prefira que você envie os lanches para ele comer, segue as opções. Ou faça para final de semana.
- Ele não precisa tomar mamadeira neste horário.

#### OPÇÃO 1

+ 1 copo de refresco de fruta (incluir 1 colher de chá de chia hidratada)

+ Panqueca doce sem ovo (ver receita) OU 1 pedaço de bolo funcional sem ovo (ver receita)



OU

### OPÇÃO 2

+ 1 copo de refresco de uva (fazer a diluição para 50ml de suco adicionar 150ml de água).

+ 1 a 3 pães de queijo sem queijo (ver receita) ou salgados funcionais (ver receita)

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

OU

### OPÇÃO 3

+ 1 copo de refresco de fruta (incluir algo verde dentro do suco)

+ 1 a 3 cookies de banana funcional (ver receita)

- ➔ Enviar junto uma garrafinha com água do filtro novo (quando vocês comprarem).
- ➔ Enviar as opções num pote de
- ➔ Fazer receitas final de semana para ele provar.

**Suplementação Dr. Rogério:** metilcobalamina (direto na boca ou com ajuda de uma colher) + Palmitiletanolamina (pode colocar na mamadeira) + magnésio...

## CEIA

- ➔ Mamadeira: 150 ml novamil rice
- ➔ Intercalar o leite Novamil Rice com a indicação do Rogério vegan Dlight (essentia nutrition), ou fazer receitas: leite de inhame, ou coco e semente de abóbora.
- ➔ Escolha um leite para iniciar, você pode se manter com ele até o final do desmame ou você pode ir trocando por semana ou à medida que ele for acabando.

**+ 3 dias a 1º semana:** 130 ml de a leite novamil rice + 20 ml de leite vegetal escolhido

\*\* Se ele aceitar bem, ficar nesta etapa por 3 dias e depois passar para seguinte. Se caso ele não aceite bem, permaneça por 1 semana até ele se acostumar. O mesmo vale para todas as etapas abaixo. Se ele não aceitar de forma alguma, diminui a quantidade de ml do leite vegetal novo e vá mais devagar.

**+ 3 dias a 2º semana:** 110 ml de a leite novamil rice + 40 ml de leite vegetal escolhido

**+ 3 dias a 3º semana:** 90 ml de a leite novamil rice + 60 ml de leite vegetal escolhido

**+ 3 dias a 4º semana:** 70 ml de a leite novamil rice + 80 ml de leite vegetal escolhido



+ **3 dias a 5ª semana:** 50 ml de a leite novamil rice + 100 ml de leite vegetal escolhido

+ **3 dias a 6ª semana:** 30 ml de a leite novamil rice + 120 ml de leite vegetal escolhido

+ **3 dias a 7ª semana:** 150 ml de leite vegetal escolhido

- ➔ Se em qualquer etapa acima, ele não quiser aceitar a mamadeira, volte à etapa anterior e continue nela por mais tempo, até ele se acostumar.
- ➔ Se você fez o desmame utilizando somente um leite vegetal, comece a fazer o mesmo que listei só que utilizando os outros leites vegetais. Ex: se você usou apenas o leite inhame, agora você começa a misturar o leite de inhame com o coco. E por ai vai.
- ➔ Quando ele aceitar bem os novos leites vegetais, você deve começar a introdução da fruta dentro do leite. Deve se bem devagar, para ele não sentir o gosto. Ex: inicie com uma opção que ele já conhece depois você vai misturando com outra fruta, mas coloque bem pouquinho. Ex: 1 colher de sopa de banana. Fique com essa medida por 2 a 3 dias, depois você aumenta mais um pouco, até ele aceitar a fruta toda dentro do leite.
- ➔ Melhores frutas para usarem a noite: abacate, kiwi, frutas vermelhas e maracujá.

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

**15/11/2021.**

**Suzana Marques da Silveira**  
**CRN 10 4469**