

**Universidade Federal do Espírito Santo**

**Clínica Escola de Nutrição-CEN**

**PLANO ALIMENTAR**

**PACIENTE:** Ana Paula da Cruz Louzada  **DATA:** 03/04/2023

| **REFEIÇÃO/**  **HORÁRIO** | **ALIMENTO** | **QUANTIDADE** | **SUBSTITUIÇÃO** |
| --- | --- | --- | --- |
| **DESJEJUM**  **08:00** | Café | ½ xícara de chá | Chá verde - 1 xícara de chá |
| Açúcar cristal | 1 colher de café cheia | Açúcar mascavo - 1 Colher café cheia |
| Leite de vaca integral | 1 copo americano | Leite de vaca integral em pó - 2 Colher sobremesa cheia **OU** Iogurte integral - 1 Copo pequeno |
| Ovo de galinha | 1 unidade | Frango desfiado - 3 Colheres de sopa cheia **OU** Carne moída refogada - 1 Colheres de sopa cheia |
| Azeite de oliva | 1 colher de sopa rasa | Manteiga sem sal - ½ Colheres de sopa rasa **OU**  Óleo de soja - 1 Colher sobremesa rasa |
| Semente de gergelim | 1 colher de sobremesa rasa | Semente de girassol - ½ Colheres de sobremesa rasa **OU** Semente de linhaça - ½ Colher sobremesa cheia **OU** Semente de abóbora - ½ Colher de sopa rasa |
| Pão de forma tradicional | 2 fatias | Pão de forma integral - 2 Fatia **OU** Pão francês - 1 Unidade **OU** Goma de tapioca - 3 Colheres de sopa rasa |
| Ricota | 1 fatia | Queijo cottage (1% de gordura) - 2 Fatia **OU** Creme de ricota - 1 Colher de sopa **OU** Requeijão - 1 Colher sopa rasa |
| **Não se esqueça de beber água!!** | | | |
| **ALMOÇO**  **12:00** | Arroz Branco | 1 ½ colher de servir | Arroz integral cozido - 1 ½ Colher servir cheia **OU**  Macarrão cozido - 1 ½ Colheres de servir cheia |
| Feijão Preto | 1 concha cheia | Feijão vermelho cozido - ½ Concha cheia **OU** Feijão carioca cozido - 1 Concha cheia |
| Pernil Assado | 1 fatia grande | Lombo de porco assado - 1 Fatia **OU** Patinho grelhado - 1 Filé grande |
| Cenoura Cozida | 1 colher de servir cheia | Abobrinha italiana cozida sem sal - 2 Colheres de sopa cheia(picada) **OU** Couve-flor cozida - 1 Ramo pequeno **OU** Chuchu cozido - 1 Colher servir cheia |
| Couve | 1 colher de servir cheia | Agrião - 10 Colheres de sopa cheia (picado) **OU** Rúcula - 10 Colher sopa cheia **OU** Alface - 10 Colheres de sopa cheia (picada) |
| Banana | 1 unidade | Maçã - 1 Unidade pequena **OU** Melão - 1 Fatia grande |
| **Obs: Salada à vontade. Metade do prato.**  **Não se esqueça de beber água!!** | | | |
| **LANCHE DA TARDE**  **15:00** | Mix de Castanhas | ½ porção (20g) |  |
| **Não se esqueça de beber água!!** | | | |
| **JANTAR**  **18:00** | Arroz Branco | 1 ½ colher de servir | Arroz integral cozido - 1 ½ Colher servir cheia **OU**  Macarrão cozido - 1 ½ Colheres de servir cheia |
| Feijão Preto | 1 concha cheia | Feijão vermelho cozido - ½ Concha cheia **OU** Feijão carioca cozido - 1 Concha cheia |
| Músculo Cozido | 1 pedaço médio | Lagarto cozido - 1 Bife **OU** Acém moído - 1 concha cheia |
| Abóbora Cozida | 2 colheres de sopa cheia | Repolho branco cozido - 2 Colheres de sopa cheia **OU** Mandioca cozida - ½ Colher de sopa cheia |
| Acelga | 2 colheres de sopa cheia | Almeirão - 1 Folha média **OU** Agrião - 1 Colher de sopa cheia |
| Laranja Pera | 1 unidade pequena | Maçã - 1 Unidade pequena **OU** Melão - 1 Fatia grande |
| **Obs: Salada à vontade. Metade do prato.**  **Não se esqueça de beber água!!** | | | |
| **CEIA** | Iogurte Integral | 1 copo pequeno | Iogurte desnatado natural - 1 Copo(200ml) **OU** Leite de soja - 1 Copo duplo cheio (240ml) **OU** Kefir com leite integral - 1 Copo americano duplo |
| Mamão | ½ fatia média | Banana - 1 Unidade **OU**  Manga - ½ Unidade **OU** Abacaxi - 1 Fatia |
| Semente de linhaça | 1 colher de chá | Semente de girassol - ½ Colheres de sobremesa rasa **OU** Semente de linhaça - ½ Colher sobremesa cheia **OU** Semente de abóbora - ½ Colher de sopa rasa |
| **Desjejum:** o azeite de oliva é para ser usado na preparação do ovo de galinha, fazendo o mesmo mexido.  **Sementes:** incluí-las nas refeições propostas, misturando elas nas preparações como o ovo mexido e iogurte com fruta. | | | |



\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Nutricionista CRN4 - 17101449 Graduanda(o) em Nutrição 7º Período