

Data: 30/07/24

Nome: Kaio Augusto dos SantosIdade: 19A

Diagnóstico/queixas: _____

Objetivo: Hipertensão muscular

Consumir os alimentos marcados com um "x"

PLANO ALIMENTAR**Café da manhã**

- ☒ Leite integral
☐ Leite desnatado
☒ Café normal
☐ Café descafeinado
☐ Açúcar
☐ Adoçante
☒ Pão
☒ Pão integral
☒ Requeijão cremoso
☒ Queijo ~~branco~~

- ☒ Vitamina de fruta
☒ Suco da fruta
☒ Frutas
☒ Sementes (abóbora, girassol, gergelim)
☐ Biscoito integral
☒ Aipim
☒ Inhame
☒ Batata doce
☒ Banana da terra

- ☒ ~~Cornus~~ / Frango
☒ Farinha, farelo ou flocos de aveia
☒ Linhaça/chia/quinoa
☒ Cuscuz
☒ Ovo
☐ Torradas
☒ Iogurte normal
☐ Iogurte desnatado
☒ Atum
☒ Beijú (Crepioça)

Lanche da manhã

- ☒ Fruta
☒ Suco da fruta
☒ Batata doce
☐ Barra de proteína

(x) ovo
 (x) mingau
 (x) vitamina de fruta

- ☒ Água de coco
☒ Sementes
☒ Salada de frutas
☒ Café com leite
☐ Castanha do pará
☐ Iogurte desnat
☐ Açaí
☒ Sanduíche natural

Almoço

- ☒ Feijão
☒ Arroz branco
☒ Arroz integral
☒ Macarrão integral
☒ Carne
☒ Frango
☒ Peixe
 (x) ovo

- ☒ Azeite de oliva
☒ Salada (alface, batatinha, berinjela, chuchu, couve, cenoura, pepino, tomate, abóbora, beterraba, pimentão, cebola, quiabo, repolho, maxixe, rúcula, brócolis, acelga, espinafre, agrião)
☒ Carne de soja

Lanche da tarde

- ☒ Fruta
☒ Suco da fruta
☒ Batata doce
☐ Barra de proteína

(x) ovo
 (x) mingau
 (x) vitamina de fruta

- ☒ Água de coco
☒ Sementes
☒ Salada de frutas
☒ Café com leite
☐ Castanha do pará
☐ Iogurte desnat
☐ Açaí
☐ Sanduíche natural

Jantar

- ☒ Mesmas opções do café da manhã
☒ Mesmas opções do almoço
☒ Sopa de legumes/verduras com frango
☒ Mingau

Ceia

- ☒ Leite ~~desnatado~~
☒ Fruta
☒ Suco da fruta
☒ Iogurte ~~desnatado~~
☐ Barra de proteína
 (x) vitamina de fruta
 (x) mingau

Gustavo Augusto A. Silva
 Nutricionista
 CRN 3160

Guirã
 doce
 Gorgonzola
 massas
 sal com queijo

Obs: beber de 2 a 3 litros de água por dia

Fontes de Proteínas (em todas as refeições)

- Leite
- Queijo
- Polvilho Caseiro
- Iogurte
- Ovo
- Carne
- Frango
- Peixe
- Fígado
- Sopa

Suplemento

• Whey Protein Concentrado ou Isolado : 1 scoop 5 mgio

• CREATINA — 5g por dia : Usar todos os dias durante 3 meses e suspender o uso durante 1 mês