



Luane de Freitas

Nutricionista pela UNICAMP

Especialista em Nutrição e Suplementação Aplicados ao Exercício Físico

CRN3 42270

Plano Alimentar e Orientações Nutricionais

Leonardo Augusto Sartorelli



PLANO ALIMENTAR – LEONARDO – 29/04/2024

Refeição 1 – 5:30hrs

- 2 fatias (50g) de pão de forma integral c/
- 1 c. sopa (20g) de pasta de amendoim integral

OU

- 2 fatias (50g) de pão de forma integral c/
- 2 ovos

Refeição 2 – 7:30hrs

- 30g de whey protein + 5g de creatina + 200mL de água
- 1 porção de fruta

Refeição 3 – 11:00hrs

- *Salada variada a vontade (alface, acelga, rúcula, agrião, tomate, pepino, etc)*
- *120g de arroz branco ou 120g de macarrão ou 240g de batata comum cozida*
- *100g de feijão (quando comer o macarrão não comer o feijão)*
- *150g de carne bovina magra ou frango ou peixe*
- *100-150g de legumes ou verduras cozidas (cenoura, brócolis, abobrinha, vagem, repolho, couve-flor, brócolis, berinjela, espinafre, etc)*

***Suplementação:** 1 cápsula de B12 +1 cápsula de vitamina D (conforme orientações)

***Evitar o consumo de frituras e embutidos (salsicha, linguiça, nuggets, calabresa, bacon, etc)**

***Evitar o consumo de sucos industrializados e refrigerantes, quando consumir prefira refrigerante zero**



Refeição 4 – 14:30-15:00hrs

- 1 barrinha de proteína (ter mais de 10g de proteína e menos de 15g de carboidrato) ou 1 yopro
- 1 porção de fruta

OU

- 2 fatias de pão de forma c/
- 4 c. sopa de frango desfiado ou atum + 1 c. sopa de requeijão light

OU

- 1 unidade ou 180mL de iogurte natural ou zero açúcar
- 15g de farelo de aveia ou granola
- 20g de whey protein
- 200g de frutas picadas

Refeição 5 – 18:30hrs

- Salada variada a vontade (alface, acelga, rúcula, agrião, tomate, pepino, etc)
- 120g de arroz branco ou 240g de batata comum cozida
- 100g de feijão
- 150g de carne bovina magra ou frango ou peixe
- 100-150g de legumes ou verduras cozidas (cenoura, brócolis, abobrinha, vagem, repolho, couve-flor, brócolis, berinjela, espinafre, etc)

Refeição 6 – 20:30hrs

- 2 fatias (50g) de pão de forma integral c/
- 1 c. sopa (20g) de pasta de amendoim integral ou 2 fatias (20g) de queijo mussarela

OU

- 2 fatias (50g) de pão de forma integral c/
- 2 ovos



IMPORTANTE:

- É imprescindível que você siga **TODAS** as orientações abaixo para que possa ter um bom resultado com a dieta, principalmente com relação a pesar os alimentos e as refeições livres.
- É muito comum pacientes não terem resultado algum ou terem resultados menores do que o esperado por não seguirem bem a dieta ao final de semana, fazendo mais refeições livres do que o permitido.

ORIENTAÇÕES:

- ✓ Para temperar as saladas use limão, azeite de oliva **extra virgem e pouco sal**;
Mostarda “heinz” também pode ser usada
- ✓ Usar **condimentos naturais** para o preparo das refeições, como: orégano, salsinha, cebolinha, alho, cebola, manjerão, etc.
- ✓ Diversificar as frutas, legumes e verduras e as consumir todos os dias (diversificar cores e texturas);
- ✓ **Comer devagar**, mastigando bem os alimentos, no mínimo 15x;
- ✓ **Tomar cuidado com a qualidade e a quantidade de alimento ingerida no fim de semana**;
- ✓ **Evitar o consumo de refrigerantes; Quando consumir prefira o zero**;
- ✓ **Beber bastante água, no mínimo 4,0 litros por dia**;
- ✓ Caso sinta necessidade de doce, opte por **chocolate amargo** (70%-85% cacau);
- ✓ Evitar o consumo de carboidratos refinados (rosas, bolos, bolachas, biscoito, salgadinhos, sorvetes, refrigerantes, etc)
- ✓ **Evite beliscar fora dos horários das refeições**
- ✓ Escolha **uma ou duas refeições livres** na semana para comer o que tem vontade, porém **não exagere**;
- ✓ No dia que fizer a refeição **livre trocar duas refeições** do dia pela refeição livre
- ✓ (Exemplo: Trocar o lanche e a janta pela refeição livre)
- ✓ **Álcool é refeição LIVRE**. Se for beber, beba no máximo 1 vez na semana com moderação (1-2 latas de cerveja) e considere como sua refeição livre.
- ✓ Sempre que possível pese as refeições para maior precisão da dieta.



EQUIVALÊNCIAS - FRUTAS

Frutas (quantidade equivalentes a 1 porção)

Equivalente a uma média de 12 a 15g de carboidrato na porção

ALIMENTO	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA (aproximada) - Ideal pesar tudo
Açaí (zero açúcar)	90-100g	4 c. sopa cheias ou 1 polpa
Abacaxi	100-120g	2 fatias
Ameixa/Nectarina	90-100g	1 unidade
Amora	150-180g	1 xícara
Acerola	150-180g	1 xícara
Banana	70g	1 unidade média
Caqui	70g	1 unidade média
Carambola	100-120g	1 unidade média
Figo	130g	2 unidades
Jabuticaba	90g	1 xícara
Goiaba	100g	1 unidade
Kiwi	100-120g	1 unidade
Laranja/Mexerica	100-120g	1 unidade
Maçã	80g	1 unidade
Mamão	110-130g	1 fatia média ou 1/2 papaia
Manga	70g	1 unidade pequena
Melancia	160-180g	1 fatia grande
Melão	180-200g	1 fatia grande
Morango	100g	6-8 unidades
Romã	80g	1 unidade
Pêra	100-120g	1 unidade
Pitaia	120-150g	1 uniade
Uva	100-110g	1 cacho médio
Frutas secas (damasco, Uva passa, ameixa desidratada, tâmara)	25g	2 colheres de sopa rasas

Sucos/Bebidas

Equivalente a 1 porção de fruta

Suco de laranja natural integral, sem açúcar 125ml
 Suco de Uva Integral 100ml
 Água de côco natural 250ml
 1 porção de fruta da tabela batida com água
 1 polpa de fruta batida com água



SUPLEMENTO	SUGESTÃO DE MARCA	FUNÇÕES
WHEY PROTEIN	<ul style="list-style-type: none">• Performance Nutrition – Puro Whey• Probiotica – 100% pure whey• Max titanium – Top 3w• Integralmedica - 100% whey ou 3W Gold• Black Skull – Whey Zero• Gold Standard - Optimun Nutrition• New Nutrition – Whey Protein• Growth – 80% whey protein	<ul style="list-style-type: none">• Melhora na recuperação pós-exercício físico;• Proteína de alto valor biológico de rápida absorção;• Auxílio na manutenção de massa magra• Aperfeiçoamento do sistema imune
CREATINA	<ul style="list-style-type: none">• Optimun Nutrition – Creatine Powder• Dymatize - Creatine• Performance nutrition - Creapepto• Integralmedica – Creatine• Essencial Nutrition – Crealift• Vitafor – Creafort• New Nutrition• Growth	<ul style="list-style-type: none">• Aumento de força e hipertrofia



MINGAU DE AVEIA PROTEICO

INGREDIENTES

- 150mL de leite desnatado
- 20g de aveia
- 1 banana média picada
- 30g de whey protein

MODO DE PREPARO: Em um pote misturar o leite, a aveia e a banana picada. Levar a mistura ao microondas, de 40 em 40 segundos até adquirir uma consistência BEM pastosa. Aproximadamente 3x de 40 segundos. Então adicione 30 gramas de whey protein.