

## RECOMENDAÇÃO NUTRICIONAL

**Paciente:** Lucas Duarte Pereira

- Consumo de água ideal: 4,1 lt/dia (aproximadamente 520 ml a cada 2 horas)
- Melhorar as horas de sono por noite, para no mínimo 8 hrs de descanso
- Comer devagar: 30 minutos para as grandes refeições
- EVITAR: frituras, doces, massas, refrigerante, fast food, frios (peito de peru), embutidos (salsicha, linguiça), temperos prontos.
- Controlar o consumo de sal: para evitar a retenção de líquidos. O sal recomendados são “Sal Light” ou “Sal Marinho”
- Saciedade alimentar: consumir inicialmente a salada, em seguida o prato quente e por fim os líquidos e frutas - **COMER DE 3 EM 3 HORAS!**
- Para uma alimentação saudável é necessário se alimentar regularmente durante o dia, e “beliscar” algo entre as refeições não é o ideal a se fazer. A partir de agora vamos chamar de refeição os lanches intermediários! Para isso teremos que deixar para trás alguns hábitos.
- Proteínas: frango, peixe, ovos, carne bovina = grelhada/ assada/ cozida
- Utilize temperos naturais para dar sabor aos alimentos, como por exemplo: salsinha, cebolinha, manjericão, alecrim, cúrcuma, açafrão, cominho, chimichurri, louro, limão, vinagre de maçã.
- Não utilizar azeite para fritura.

Dica rápida:

Azeite = utilizar somente no produto pronto, no prato.

Sobre a acidez ideal do azeite: até 0,8% (extra virgem)

Quanto menos a acidez, mais puro ele é e contém mais gorduras boas!

## RECOMENDAÇÃO NUTRICIONAL

**Paciente:** Lucas Duarte Pereira

- O cardápio foi elaborado com “/” que tem a função de escolha! Cada uma delas significa “ou” e você deve escolher apenas 1 alimento de cada linha de forma a manter a variabilidade do seu cardápio diário.

### CARDÁPIO

07:00	Café da manhã (pré-treino)	30g Paçoca de rolha/ pasta de amendoim pura 200g Omelete/ ovo mexido/ ovo cozido 60ml Café/ chá natural/ suco natural (com adoçante)
10:00	Lanche da manhã (pós-treino)	Suplementação: Whey Protein Concentrado (com água)
13:00	Almoço	70g Salada (somente verduras) + 200g Proteína (peixe/ frango/ carne bovina)
16:00	Lanche da tarde	220g Proteína (frango desfiado/ patinho moído/ tilápia) 90g Verdura (alface/ rúcula/ acelga/ repolho/ agrião)
19:00	Jantar	1) 70g Salada(verduras) + 200g Proteína 2) 30g Fruta (abacaxi/ melancia/ laranja/ melão)
22:00	Suplementação	Suplementação: Creatina + Suco de uva integral
23:00	Emergencial	Suplementação: Albumina

### Observações:

- 1) Adoçantes recomendados: stevia, xilitol, eritritol

## RECOMENDAÇÃO NUTRICIONAL

**Paciente:** Lucas Duarte Pereira

### Suplementação:

- 1) Creatina: diluir 1 medidor do produto (5g) + 100ml Suco de Uva Integral

Posologia: tomar 1 dose/dia durante 8 semanas, antes de dormir

Após este período, fazer pausa de 4 semanas e reiniciar o uso.

- 2) Whey Protein Concentrado: diluir 1 medidor do produto + 200 ml de água

Posologia: tomar após o treino, conforme descrito no cardápio

### Sugestões de marcas:

- Importadas: Black Skull, MHP, Muscle Pharma, Dymatize
- Nacionais: DUX, Growth, Athlética Nutrition, Dragon Pharma, Integral Médica

- 3) Albumina: diluir 2 colheres de sopa do produto + 200 ml de água

Posologia: tomar 1 dose/ dia antes de dormir.



**Dra. Bruna Picoli**  
Nutricionista  
CRN Nº 21883  
**Dra. Bruna Picoli**  
Nutricionista  
CRN 21883  
Cel.: (11) 99882-2216