



ANDRÉIA SARAIVA
NUTRICIONISTA

DEVAGAR, PRA FRENTE E PRA SEMPRE!

PLANO ALIMENTAR INDIVIDUALIZADO

LUIZ AMORIM

06/03/2025

Clínica Absoluta - Rua XV de Novembro, 200 – Pátio da XV - Sala 201

NUTRICIONISTA ESPORTIVA FUNCIONAL
CRN2 9330D

📞 (54) 99955.8347
📷 @NUTRIDEIASARAIVA
✉ DEIANUTRI08@GMAIL.COM

ANTES DE OLHAR SEU PLANO ALIMENTAR, LEIA ATENTAMENTE AS CONSIDERAÇÕES DESCRITAS ABAIXO:

SE SUA DIETA FOR TEMPORÁRIA, SEUS RESULTADOS TAMBÉM SERÃO

NENHUM ALIMENTO OU REFEIÇÃO ISOLADA TE ENGORDA OU TE EMAGRECE, O CONTEXTO DA SEMANA É QUE LHE TRARÁ RESULTADOS

VONTADE DE COMER ALGO ESPECÍFICO NÃO É FOME

ORGANIZAÇÃO PRÉVIA É 90% DO CAMINHO ANDADO

AS PESSOAS SEGUIRÃO TE CONVIDANDO PARA COMER E BEBER, A RESPONSABILIDADE EM DIZER NÃO É SOMENTE SUA (NÃO DIGA QUE ESTÁ DE DIETA, POIS SE DISSER ISSO AS PESSOAS IRÃO INCOMODAR ALÉM DO NORMAL... DIGA QUE NÃO QUER, QUE ESTÁ SATISFEITA, INVENTA QUE ESTÁ TOMANDO REMÉDIO... QUALQUER DESCULPA!

SUA FIBRA ALIMENTAR ESTARÁ 100% ADEQUADA PARA QUE SEU INTESTINO FUNCIONE, MAS LEMBRE-SE DE BEBER A QUANTIDADE CORRETA DE ÁGUA DIÁRIA E QUE QUANTO MAIS ALIMENTOS VOLUMOSOS VOCÊ COMER, MAIS BOLO FECAL SERÁ FORMADO (Ex: melhor comer melão do que banana... melhor comer tilápia do que carne vermelha... melhor comer batata inglesa do que mandioca...)

EVITE O USO DE AZEITES, ÓLEOS E AFINS ALÉM DA QUANTIDADE PRESCRITA. CASO VOCÊ UTILIZE A QUANTIDADE QUE ESTÁ DESCRITA NO PLANO ALIMENTAR PARA PREPARAR AS REFEIÇÕES, NÃO UTILIZAR PARA TEMPERAR A SALADA.

NÃO UTILIZAR AÇÚCAR ADICIONAL.

AS REFEIÇÕES DEVEM SER FEITAS A CADA 3 HORAS, 4 HORAS OU NO MÁXIMO COM UM INTERVALO DE 5 HORAS.

NOS PRIMEIROS 10 DIAS, PESAR TODOS OS ALIMENTOS (MESMO OS QUE CONTÉM MEDIDAS CASEIRAS) PARA TER CERTEZA DAS PORÇÕES CORRETAS – LEMBRANDO QUE OS ALIMENTOS COZIDOS DEVEM SER PESADOS APÓS O COZIMENTO.

A IDÉIA É QUE VOCÊ FAÇA REFEIÇÕES COM MAIOR VOLUME E QUALIDADE NUTRICIONAL E MENOR DENSIDADE CALÓRICA.

QUANDO BUSCAMOS ALIAR A SAÚDE A ESTÉTICA, OS ALIMENTOS PRESCRITOS COM SUAS DEVIDAS PORÇÕES SÃO FUNDAMENTAIS PARA O ÊXITO.

TODO E QUALQUER ALIMENTO CONSUMIDO EM PORÇÕES MAIORES, MENORES OU QUE NÃO ESTIVER PRESCRITO NO PLANO ALIMENTAR PODERÁ PREJUDICAR SEUS RESULTADOS.

RECEITINHAS COM ALIMENTOS OU COM PORÇÕES QUE NÃO FAZEM PARTE DO SEU PLANO ALIMENTAR, MESMO QUE SAUDÁVEIS, NÃO DEVEM SER FEITAS E CONSUMIDAS.

ALIMENTOS “FITS” COMPRADOS EM LOJAS DE PRODUTOS NATURAIS NÃO DEVERÃO SER CONSUMIDOS SE NÃO ESTIVEREM DESCRITOS NO PLANO ABAIXO.

LEMBRE QUE SEU PLANO ALIMENTAR É INDIVIDUALIZADO E CALCULADO PARA QUE VOCÊ ATINJA SEUS OBJETIVOS.

SE VOCÊ ESTÁ EM PROCESSO DE EMAGRECIMENTO, SEGUINDO UM PLANO ALIMENTAR DE RESTRIÇÃO CALÓRICA (CONSUMINDO MENOS CALORIAS DO QUE GASTA), LEMBRE-SE QUE ESTAR SACIADO AO LONGO DO DIA É FUNDAMENTAL PARA TER UMA MELHOR ADEÇÃO À DIETA!

ÓTIMOS ALIMENTOS PARA SEREM CONSUMIDOS NESSA FASE SÃO: BATATA INGLESA, PEITO DE FRANGO, TILÁPIA, MORANGO, MELÃO, MELANCIA, MAMÃO PAPAIA...

O PLANO ALIMENTAR ENVIADO COM ESSAS OPÇÕES DE REFEIÇÕES DEVERÁ SER SEGUIDO ATÉ O DIA DA SUA REAVALIAÇÃO!

INGERIR 3000ml DE ÁGUA POR DIA

CAFÉ DA MANHÃ = 318 calorias (20g de proteína + 31g de carboidrato + 12,7g de gordura)

CINCO DIAS NA SEMANA COM CAFÉ DA MANHÃ PADRÃO	AVOCADO TOAST = uma fatia de pão (86 calorias) + 10g de requeijão light OU creme de ricota light OU cottage OU quark (16 calorias) + dois ovos + 35g de avocado
CINCO DIAS NA SEMANA COM CAFÉ DA MANHÃ PADRÃO	Um bottle de cholesterlow + 10g de cacau em pó 100% + 10g de xylitol + 15g de whey sem sabor + 16 amêndoas torradas sem sal + uma porção de frutas da tabela
CINCO DIAS NA SEMANA COM CAFÉ DA MANHÃ PADRÃO	Uma fatia de pão (86 calorias) + 10g de requeijão light OU creme de ricota light OU cottage OU quark (16 calorias) + dois ovos OU um ovo + 20g de queijo mussarela (78 calorias) + Uma porção de frutas da tabela

CAFÉ DA MANHÃ = 318 calorias (20g de proteína + 31g de carboidrato + 12,7g de gordura)

CINCO DIAS NA SEMANA COM CAFÉ DA MANHÃ PADRÃO	<p>PANQUECA / BOLINHO DE CANECA</p> <p>MASSA = 60g de banana OU 100g de maçã + um ovo + 15g de farelo de aveia + 10g de whey + água sem necessário + COBERTURA = 15g de pasta de amendoim</p> <p>Para fazer o bolinho, basta misturar os ingredientes em uma caneca untada, colocar uma pitada de fermento e colocar no micro por em média 1 minuto e 10 segundos (depende da potência do aparelho) OU no forno OU na air fryer</p>
CINCO DIAS NA SEMANA COM CAFÉ DA MANHÃ PADRÃO	<p>Dois rice paper (10g cada) + omelete feito com dois ovos OU um ovo + 20g de mussarela + 25g de edamame cozido +</p> <p>Uma porção de frutas da tabela</p>

CAFÉ DA MANHÃ

DOIS DIAS NA SEMANA COM JEJUM MATINAL	<p>Não tomar café da manhã = fazer jejum = chás sem açúcar, café preto sem açúcar, chimarrão sem açúcar e água estão permitidos (não utilizar adoçantes)</p>
--	---

ALMOÇO = 568 calorias (50g de proteína + 41g de carboidrato + 21,5g de gordura)

**SETE DIAS NA SEMANA COM
ALMOÇO PADRÃO**

Quatro colheres de sopa de arroz cozido (80g) **OU** 25g de arroz cru **OU** 160g de batata inglesa cozida **OU** 150g de batata inglesa crua **OU** 70g de mandioca cozida **OU** 60g de mandioca crua **OU** 110g de batata doce cozida **OU** 80g de batata doce crua **OU** 110g de batata baroa cozida **OU** 100g de batata baroa crua **OU** 80g de massa cozida **OU** 80g de quinoa cozida **OU** 85g de cuscuz cozido **OU** 80g de inhame cozido **OU** 210g de moranga cabotiá cozida **OU** 260g de moranga cabotiá crua +

110g de cogumelos cozidos **OU** 80g de feijão cozido **OU** 80g de ervilha cozida **OU** 65g de lentilha cozida **OU** 50g de grão de bico cozido **OU** 60g de milho cozido **OU** 50g de edamame cozido **OU** 38g de requeijão light (60 calorias) +

120g de carne bovina magra grelhada (patinho **OU** coxão mole **OU** maminha **OU** filé) **OU** 200g de patinho cru **OU** 130g de peito de frango grelhado **OU** 200g de peito de frango cru **OU** 110g de sobrecoxa de frango sem pele assada **OU** 160g de sobrecoxa de frango sem pele crua **OU** 200g de filé de peixe branco grelhado **OU** 220g de filé de peixe branco cru **OU** 230g de camarão cozido **OU** 120g de lombo suíno assado **OU** 105g de salmão sem pele grelhado +

100g de legumes + verduras (cenoura, beterraba, vagem, abobrinha verde, alcachofra, alho poró, brócolis, berinjela, cebola, couve-flor, chuchu, jiló, pimentão, pepino, quiabo, rabanete, salsaão, tomate) + folhosos a vontade (acelga, agrião, alface, almeirão, couve manteiga, endívia, escarola, espinafre, repolho, rúcula) +

Uma colher de sopa rasa de azeite de oliva

→ As porções cruas deverão ser usadas em caso de preparo no forno **OU** air fryer **OU** sopa **OU** risoto (nesse caso, pesar antes do preparo)

→ Caso você prefira, pode cozinhar o alimento antes, pesar e depois finalizar na air fryer

ALMOÇO = 568 calorias (50g de proteína + 41g de carboidrato + 21,5g de gordura)

**SETE DIAS NA SEMANA COM
ALMOÇO PADRÃO**

120g de arroz cozido **OU** 40g de arroz cru **OU** 290g de batata inglesa cozida **OU** 230g de batata inglesa crua **OU** 200g de batata doce cozida **OU** 130g de batata doce crua **OU** 120g de mandioca cozida **OU** 100g de mandioca crua **OU** 120g de massa cozida **OU** 135g de cuscuz cozido **OU** 125g de quinoa cozida **OU** 300g de moranga cabotiá cozida **OU** 380g de moranga cabotiá crua **OU** polenta feita com 45g de farinha de milho +

120g de carne bovina magra grelhada (patinho OU coxão mole OU maminha OU filé) **OU** 200g de patinho cru **OU** 130g de peito de frango grelhado **OU** 200g de peito de frango cru **OU** 110g de sobrecoxa de frango sem pele assada **OU** 160g de sobrecoxa de frango sem pele crua **OU** 200g de filé de peixe branco grelhado **OU** 220g de filé de peixe branco cru **OU** 230g de camarão cozido **OU** 120g de lombo suíno assado **OU** 105g de salmão sem pele grelhado +

100g de legumes + verduras (cenoura, beterraba, vagem, abobrinha verde, alcachofra, alho poró, brócolis, berinjela, cebola, couve-flor, chuchu, jiló, pimentão, pepino, quiabo, rabanete, salsa, tomate) + folhosos a vontade (acelga, agrião, alface, almeirão, couve manteiga, endívia, escarola, espinafre, repolho, rúcula) +

Uma colher de sopa rasa de azeite de oliva

→ As porções cruas deverão ser usadas em caso de preparo no forno **OU** air fryer **OU** sopa **OU** risoto (nesse caso, pesar antes do preparo)

→ Caso você prefira, pode cozinhar o alimento antes, pesar e depois finalizar na air fryer

- **DICAS:**

- VOCÊ PODE PEGAR A SUA PORÇÃO DE MANDIOCA COZIDA OU BATATA INGLESA COZIDA OU BATATA DOCE COZIDA OU MORANGA COZIDA E LIQUIDIFICAR COM ÁGUA QUENTE + SAL E TEMPEROS ATÉ FORMAR UM PURÊ;

- VOCÊ PODE PEGAR A SUA PORÇÃO DE REQUEIJÃO LIGHT / CREME DE RICOTA E LIQUIDIFICAR COM ESPINAFRE COZIDO ATÉ FORMAR UM CREME;

- VOCÊ PODE PEGAR A SUA PORÇÃO DE MILHO + PIMENTÃO VERDE + CENOURA E ACRESCENTAR AO ARROZ FAZENDO “À GREGA”

ALMOÇO = 568 calorias (50g de proteína + 41g de carboidrato + 21,5g de gordura)

SETE DIAS NA SEMANA COM ALMOÇO PADRÃO	<p>Uma tuna salad with rice (340 calorias) +</p> <p>Shake = água + 40g de whey + 10g de cacau em pó 100% + 10g de xylitol</p>
SETE DIAS NA SEMANA COM ALMOÇO PADRÃO	<p>Uma tuna salad mediterranean style + uma colher de sopa rasa de azeite de oliva +</p> <p>Shake = água + 40g de whey + 10g de cacau em pó 100% + 10g de xylitol</p>
SETE DIAS NA SEMANA COM ALMOÇO PADRÃO	<p>60g de arroz cozido OU OU 130g de batata inglesa cozida + almôndegas feitas com 110g de carne, bovina, patinho, sem gordura, cru + 110g de porco, lombo, cru +</p> <p>100g de legumes + verduras (cenoura, beterraba, vagem, abobrinha verde, alcachofra, alho poró, brócolis, berinjela, cebola, couve-flor, chuchu, jiló, pimentão, pepino, quiabo, rabanete, salsão, tomate) + folhosos a vontade (acelga, agrião, alface, almeirão, couve manteiga, endívia, escarola, espinafre, repolho, rúcula) +</p> <p>Uma colher de sopa rasa de azeite de oliva</p>

LANCHE DA TARDE = 318 calorias (20g de proteína + 31g de carboidrato + 12,7g de gordura)

SETE DIAS NA SEMANA COM LANCHE DA TARDE PADRÃO	AVOCADO TOAST = uma fatia de pão (86 calorias) + 10g de requeijão light OU creme de ricota light OU cottage OU quark (16 calorias) + dois ovos + 35g de avocado
SETE DIAS NA SEMANA COM LANCHE DA TARDE PADRÃO	Um bottle de cholesterlow + 10g de cacau em pó 100% + 10g de xylitol + 15g de whey sem sabor + 16 amêndoas torradas sem sal + uma porção de frutas da tabela
SETE DIAS NA SEMANA COM LANCHE DA TARDE PADRÃO	Uma fatia de pão (86 calorias) + 10g de requeijão light OU creme de ricota light OU cottage OU quark (16 calorias) + dois ovos OU um ovo + 20g de queijo mussarela (78 calorias) + Uma porção de frutas da tabela

LANCHE DA TARDE = 318 calorias (20g de proteína + 31g de carboidrato + 12,7g de gordura)

**SETE DIAS NA SEMANA COM
LANCHE DA TARDE PADRÃO**

PANQUECA / BOLINHO DE CANECA

MASSA = 60g de banana OU 100g de maçã + um ovo + 15g de farelo de aveia + 10g de whey + água sem necessário +
COBERTURA = 15g de pasta de amendoim

Para fazer o bolinho, basta misturar os ingredientes em uma caneca untada, colocar uma pitada de fermento e colocar no micro por em média 1 minuto e 10 segundos (depende da potência do aparelho) OU no forno OU na air fryer

**SETE DIAS NA SEMANA COM
LANCHE DA TARDE PADRÃO**

Dois rice paper (10g cada) + omelete feito com dois ovos OU um ovo + 20g de mussarela + 25g de edamame cozido +

Uma porção de frutas da tabela

JANTAR = 568 calorias (50g de proteína + 41g de carboidrato + 21,5g de gordura)

**CINCO DIAS NA SEMANA
COM JANTAR PADRÃO**

Quatro colheres de sopa de arroz cozido (80g) **OU** 25g de arroz cru **OU** 160g de batata inglesa cozida **OU** 150g de batata inglesa crua **OU** 70g de mandioca cozida **OU** 60g de mandioca crua **OU** 110g de batata doce cozida **OU** 80g de batata doce crua **OU** 110g de batata baroa cozida **OU** 100g de batata baroa crua **OU** 80g de massa cozida **OU** 80g de quinoa cozida **OU** 85g de cuscuz cozido **OU** 80g de inhame cozido **OU** 210g de moranga cabotiá cozida **OU** 260g de moranga cabotiá crua +

110g de cogumelos cozidos **OU** 80g de feijão cozido **OU** 80g de ervilha cozida **OU** 65g de lentilha cozida **OU** 50g de grão de bico cozido **OU** 60g de milho cozido **OU** 50g de edamame cozido **OU** 38g de requeijão light (60 calorias) +

120g de carne bovina magra grelhada (patinho **OU** coxão mole **OU** maminha **OU** filé) **OU** 200g de patinho cru **OU** 130g de peito de frango grelhado **OU** 200g de peito de frango cru **OU** 110g de sobrecoxa de frango sem pele assada **OU** 160g de sobrecoxa de frango sem pele crua **OU** 200g de filé de peixe branco grelhado **OU** 220g de filé de peixe branco cru **OU** 230g de camarão cozido **OU** 120g de lombo suíno assado **OU** 105g de salmão sem pele grelhado +

100g de legumes + verduras (cenoura, beterraba, vagem, abobrinha verde, alcachofra, alho poró, brócolis, berinjela, cebola, couve-flor, chuchu, jiló, pimentão, pepino, quiabo, rabanete, salsa, tomate) + folhosos a vontade (acelga, agrião, alface, almeirão, couve manteiga, endívia, escarola, espinafre, repolho, rúcula) +

Uma colher de sopa rasa de azeite de oliva

→ As porções cruas deverão ser usadas em caso de preparo no forno **OU** air fryer **OU** sopa **OU** risoto (nesse caso, pesar antes do preparo)

→ Caso você prefira, pode cozinhar o alimento antes, pesar e depois finalizar na air fryer

JANTAR = 568 calorias (50g de proteína + 41g de carboidrato + 21,5g de gordura)

**CINCO DIAS NA SEMANA
COM JANTAR PADRÃO**

120g de arroz cozido **OU** 40g de arroz cru **OU** 290g de batata inglesa cozida **OU** 230g de batata inglesa crua **OU** 200g de batata doce cozida **OU** 130g de batata doce crua **OU** 120g de mandioca cozida **OU** 100g de mandioca crua **OU** 120g de massa cozida **OU** 135g de cuscuz cozido **OU** 125g de quinoa cozida **OU** 300g de moranga cabotiá cozida **OU** 380g de moranga cabotiá crua **OU** polenta feita com 45g de farinha de milho +

120g de carne bovina magra grelhada (patinho OU coxão mole OU maminha OU filé) **OU** 200g de patinho cru **OU** 130g de peito de frango grelhado **OU** 200g de peito de frango cru **OU** 110g de sobrecoxa de frango sem pele assada **OU** 160g de sobrecoxa de frango sem pele crua **OU** 200g de filé de peixe branco grelhado **OU** 220g de filé de peixe branco cru **OU** 230g de camarão cozido **OU** 120g de lombo suíno assado **OU** 105g de salmão sem pele grelhado +

100g de legumes + verduras (cenoura, beterraba, vagem, abobrinha verde, alcachofra, alho poró, brócolis, berinjela, cebola, couve-flor, chuchu, jiló, pimentão, pepino, quiabo, rabanete, salsão, tomate) + folhosos a vontade (acelga, agrião, alface, almeirão, couve manteiga, endívia, escarola, espinafre, repolho, rúcula) +

Uma colher de sopa rasa de azeite de oliva

→ As porções cruas deverão ser usadas em caso de preparo no forno **OU** air fryer **OU** sopa **OU** risoto (nesse caso, pesar antes do preparo)

→ Caso você prefira, pode cozinhar o alimento antes, pesar e depois finalizar na air fryer

JANTAR = 568 calorias (50g de proteína + 41g de carboidrato + 21,5g de gordura)

CINCO DIAS NA SEMANA COM JANTAR PADRÃO	<p>Uma tuna salad with rice (340 calorias) +</p> <p>Shake = água + 40g de whey + 10g de cacau em pó 100% + 10g de xylitol</p>
CINCO DIAS NA SEMANA COM JANTAR PADRÃO	<p>Uma tuna salad mediterranean style + uma colher de sopa rasa de azeite de oliva +</p> <p>Shake = água + 40g de whey + 10g de cacau em pó 100% + 10g de xylitol</p>
CINCO DIAS NA SEMANA COM JANTAR PADRÃO	<p>60g de arroz cozido OU OU 130g de batata inglesa cozida + almôndegas feitas com 110g de carne, bovina, patinho, sem gordura, cru + 110g de porco, lombo, cru +</p> <p>100g de legumes + verduras (cenoura, beterraba, vagem, abobrinha verde, alcachofra, alho poró, brócolis, berinjela, cebola, couve-flor, chuchu, jiló, pimentão, pepino, quiabo, rabanete, salsaão, tomate) + folhosos a vontade (acelga, agrião, alface, almeirão, couve manteiga, endívia, escarola, espinafre, repolho, rúcula) +</p> <p>Uma colher de sopa rasa de azeite de oliva</p>

JANTAR = 568 calorias (50g de proteína + 41g de carboidrato + 21,5g de gordura)

CINCO DIAS NA SEMANA COM JANTAR PADRÃO	150g de authentic greek natural yogurt + 30g de whey + granola (5g de avelã, torrada, sem sal + 5g de castanha-do-Brasil, crua + 8g de damasco seco + 15g de aveia em flocos + 5g de xylitol + 5g de mel) + uma porção de frutas da tabela
CINCO DIAS NA SEMANA COM JANTAR PADRÃO	SALADÃO = 100g de legumes + verduras (cenoura, beterraba, vagem, abobrinha verde, alcachofra, alho poró, brócolis, berinjela, cebola, couve-flor, chuchu, jiló, pimentão, pepino, quiabo, rabanete, salsão, tomate) + folhosos a vontade (acelga, agrião, alface, almeirão, couve manteiga, endívia, escarola, espinafre, repolho, rúcula) + 150g de salmão, sem pele, fresco, cru + 100g de avocado + 20g de shoyu + uma colher de sopa rasa de azeite de oliva

→ Você poderá usar uma colher de chá rasa de xylitol ao dia (na água com gengibre)

JANTAR = 1.100 calorias

**DOIS DIAS NA SEMANA COM
REFEIÇÃO "LIVRE"**

Quatro fatias de pizza **OU**

Uma refeição à sua escolha **COM MODERAÇÃO**

→ **ESSA REFEIÇÃO TEM EM MÉDIA 1.100 CALORIAS!**

→ **Lembre-se: quanto mais gordura (manteiga, azeites, queijos, creme de leite, bacon, molhos, frituras) tiver na sua refeição, mais calórica ela será!**

→ **Você poderá consumir uma garrafa de vinho por semana OU 3 latas de cerveja de 473 ml cada OU nove long neck Heineken sem álcool**

ESTE DOCUMENTO É DE USO EXCLUSIVO DO DESTINATÁRIO E PODE TER CONTEÚDO CONFIDENCIAL.

SE VOCÊ NÃO FOR O DESTINATÁRIO, QUALQUER USO, CÓPIA, DIVULGAÇÃO OU DISTRIBUIÇÃO É ESTRITAMENTE PROIBIDO.