

Planejamento alimentar

Primeira consulta: 12/08/17

Nome: Ana Carolina Santos

Metas

- Manter o peso
- Qualidade de vida

Tabela de peso

Peso Pré - Gestacional	94kg
Peso Atual	97kg
Peso adequado para ganho até o fim da gravidez	7kg
Ganhou em 8 semanas de gestação	3kg
Kg adequado para ganhar a partir de agora até o fim da gestação.	5kg

Café da Manhã: 9:00 h

Exemplo 1: pão integral com queijo e suco.

Exemplo 2: Cuscuz amarelo com queijo e café. (apenas 2 xícaras por dia)

Exemplo 3: crepioca com suco e 1 fruta.

No lugar do pão você pode substituir por :

Quantidade:

- 3 fatias de pão integral, não esqueça de olhar o rotulo.
- 1 pão francês
- 1 tapioca (**3 colheres cheias**)
- 1 crepioca (**3 colheres com 1 ovo**)
- 7 biscoito integral ou d água e sal
- 6 biscoito de maisena
- 2 fatias de pão de forma
- 4 colheres de cuscuz amarelo

No lugar do Leite você pode substituir por :

Quantidade:

200 ml de Leite

3 colheres de leite em pó.

2 fatias de queijo branco, prato, ricota ou cotage.

1 copo pequeno de iogurte. Pode ser com sabor, mas sempre olhar o rotulo e escolher com pouco açúcar e com poucos ingredientes. Caso escolha o natural, pode usar o adoçante stevia, o único adoçante que libero para grávida ou açúcar demerara ou de coco, jamais o açúcar refinado.

Omelete ou ovo mexido ou cozido feito com 2 ovos (**1 só a clara**)

Creme de ricota: 2 colheres

3 ovos de codorna

No lugar do Farelo de Aveia você pode substituir por:

- 1 colher de Granola (usar em lanches)
- 1 colher de chá de chia ou linhaça (usar nas refeições)
- 1 colher de farinha de amêndoas (usar no lanche)

Colação: 11 horas

2 porções de frutas

Quantidade das frutas

A quantidade de cada fruta equivalem a 1 porção .

- Abacate → Meio pequeno
- Abacaxi → 01 fatia media
- Acerola → 04 unidades
- Ameixa fresca → 2 medias ou 3 pequenas
- Banana prata → 01 unidade média
- Banana maça → 01 unidade grande (é a banana menos calórica)
- Banana nanica → 1/2 unidade
- Caqui → 1/2 pequeno
- Cajá → 01 unidades
- Carambola → 01 media
- Goiaba → 02 pequenas
- Jaca → 04 bagos
- Kiwi → 01 unidade
- Laranja → 01 unidade média
- Maça → 1 média
- Mamão formosa → 01 fatia média
- Mamão papaia → 1/2 copo americano picado
- Manga → 01 unidade pequena
- Melancia → 01 fatia media
- Melão → 01 fatia grande
- Morango → 10 unidades pequenas
- Tangerina → 01 unidade média
- Pêra → 01 unidade média
- Pêssego → 01 unidade grande
- Uva → 10 bagos médios

Almoço: 13:00 horas

Exemplo 1: Arroz com cenoura ralada, feijão cozido, peito de frango grelhado.

Salada: alface, rúcula, agrião e tomate (à vontade)

Exemplo 2: Grão de bico, suflê de legumes (receita em anexo no e-mail), batata-doce ou batata-baroa e peixe assado. Salada: à vontade.

Exemplo 3: Arroz branco com brócolis, feijão, cubos de frango ao molho de tomate caseiro, mix de

saladas com o legume da sua preferência.(receita do molho de tomate caseiro em anexo no e-mail)

OBS: é muito importante que tenha sempre um legume e folhosos no prato, mesmo que seja o mais simples, basta respeitar as quantidades.

No lugar do Arroz você pode substituir ou dividir as porções.

Quantidade: são do mesmo grupo então escolher 1 opção ou dividir essas.

- Batata Baroa cozida: 4 rodela medias
- Batata Doce cozida: 4 rodela medias
- Mandioquinha cozida: 4 tiras medias
- Cara/ inhame: 1 unidade média
- 4 colheres cheias de arroz integral ou branco, branco sempre cozinhar com brócolis ou cenoura ou couve.
- Purê de batata: 4 colheres de sopa rasa
- Macarrão: 2 pegadores
- farofa: 2 colheres de sopa
- angu: 4 colheres de sopa
- panqueca: 3 unidades
- nhoque sem molho: 4 colheres de sopa
- Pirão: 4 colheres de sopa

Lembrando que essas opções são para você escolher ou dividir.

No lugar do Feijão você pode substituir ou dividir com:

Quantidade:

- Feijão cozido : 1 concha ou 5 colheres de sopa
- Ervilha cozida : 02 colheres de sopa, se for sopa 1 concha pequena.
- Lentilha : 02 colheres de sopa cheias
- Grão de bico cozido: 03 colheres cheias

Vegetais folhosos você pode comer à vontade cru ou cozido, são eles:

- Pepino cru
- Tomate cru
- Brócolis cozido
- Palmito
- Rabanete cru
- Couve flor
- Repolho cozido
- Repolho cru
- Cebola Cozida
- Cebola crua
- Chuchu cozido

- Couve - flor cozida
- Nabo
- Vagem
- alface
- Agrião
- Espinafre
- salsa
- cebolinha

Abuse das saladas. Pode acrescentar fruta na salada se gostar.

Legumes, escolher uma das opções ou dividir:

- Abóbora cozida : 4 colheres de sopa
- Beterraba cozida : 3 colheres de sopa
- Beterraba crua : 2 colheres de sopa
- Beterraba cozida: 4 colheres de sopa
- Cenoura crua : 2 colheres de sopa
- Cenoura cozida: 4 colheres
- Quiabo cozido: 4 colheres de sopa
- Chuchu: 4 colheres
- Abobrinha: 3 colheres de sopa
- Sufle de legumes: 4 colheres (receita em anexo)

Carnes:

Quantidade:

Atum: 2 colheres de sopa
 Sardinha fresca : 2 ½ unidades
 Almôndegas pequenas de carne : 3 unidades
 Bife role: 2 unidades
 figado bovino: 1 bife grande
 frango desfiado: 5 colheres
 Peixe em posta: 1 posta
 Hambúrguer caseiro: 2 médios
 Carne moída: 04 colheres
 Sobrecoxa ao molho sem pele : 1 unidade grande
 Peito de frango : 2 files pequenos
 Peixe em file: 02 unidades pequenas
 Carne assada: 2 fatias finas
 Ovo cozido: 2 ovos pequenos
 Ovos de codorna: 6 unidades

Lanche : 17:00 h

Exemplo 1: Pipoca com queijo picado e suco da fruta.

Exemplo 2: 2 porções de frutas com granola e iogurte e 1 colher de 100% cacau.

Exemplo 3: Sanduíche de creme de ricota com frango desfiado e cenoura ralada com suco da fruta.

No lugar do pão você pode substituir por :

Quantidade:

- 3 fatias de pão integral, não esqueça de olhar o rotulo.
- 1 tapioca (**3 colheres cheias**)
- 1 crepioca (**3 colheres com 1 ovo**)
- 7 biscoito integral ou d água e sal
- 6 biscoito de maisena
- 2 fatias de pão de forma
- 4 colheres de cuscuz amarelo
- 3 xicaras de pipoca pronta
- 2 fatias de bolo de milho

Pode ter como opção fruta também, como o exemplo a cima.

No lugar do Leite você pode substituir por :

Quantidade:

- 200 ml de Leite
- 3 colheres de leite em pó.
- 2 fatias de queijo branco, prato, ricota ou cotage.
- 1 copo pequeno de iogurte. Pode ser com sabor, mas sempre olhar o rotulo e escolher com pouco açúcar e com poucos ingredientes. Caso escolha o natural, pode usar o adoçante stevia, o único adoçante que libero para grávida ou açúcar demerara ou de coco, jamais o açúcar refinado.
- Omelete ou ovo mexido ou cozido feito com 2 ovos (**1 só a clara**)
- Creme de ricota: 2 colheres
- 3 ovos de codorna
- 2 colheres de frango desfiado (**pode misturar com creme de ricota e fazer sanduíche, fica muito bom**)

Janta: entre 20 h

Exemplo 1: Arroz integral, feijão cozido (sem nada), legumes, saladas a vontade e filé de Peixe.

Exemplo 2: Batata doce com couve flor cozida, carne moída e lentilha.

Exemplo 3: Arroz branco cozido com cenoura, feijão cozido, hambúrguer caseiro, brócolis e salada a vontade.

Vegetais folhosos você pode comer à vontade cru ou cozido, são eles:

- Pepino cru
- Tomate cru
- Brócolis cozido
- Palmito
- Rabanete cru
- Couve flor
- Repolho cozido
- Repolho cru
- Cebola Cozida
- Cebola crua
- Chuchu cozido
- Couve - flor cozida
- Nabo
- Vagem
- alface
- Agrião
- Espinafre
- salsa
- cebolinha

Abuse das saladas. Pode acrescentar fruta na salada se gostar.

No lugar do Arroz você pode substituir ou dividir as porções.

Quantidade: são do mesmo grupo então escolher 1 opção ou dividir essas.

- Batata Baroa cozida: 4 rodela medias
- Batata Doce cozida: 4 rodela medias
- Mandioquinha cozida: 4 tiras medias

- Cara/ inhame: 1 unidade média
- 4 colheres cheias de arroz integral ou branco, branco sempre cozinhar com brócolis ou cenoura ou couve.

No lugar do Feijão você pode substituir ou dividir com:

Quantidade:

- Feijão cozido : 1 concha ou 5 colheres de sopa
- Ervilha cozida : 02 colheres de sopa, se for sopa 1 concha pequena.
- Lentilha : 02 colheres de sopa cheias
- Grão de bico cozido: 03 colheres cheias

Legumes, escolher uma das opções ou dividir:

- Abóbora cozida : 4 colheres de sopa
- Beterraba cozida : 3 colheres de sopa
- Beterraba crua : 2 colheres de sopa
- Beterraba cozida: 4 colheres de sopa
- Cenoura crua : 2 colheres de sopa
- Cenoura cozida: 4 colheres
- Quiabo cozido: 4 colheres de sopa
- Chuchu: 4 colheres
- Abobrinha: 3 colheres de sopa
- Sufle de legumes: 4 colheres (receita em anexo)

Carne:

Atum: 4 colheres de sopa
 Sardinha fresca : 2 unidades
 Almôndegas de carne : 3 unidades
 Carne moída: 04 colheres de spa cheias
 Sobrecoxa ao molho sem pele : 2 unidades
 Peito de frango : 2
 filé Peixe em file: 02 unidades
 Ovo cozido: 1
 Hambúrguer caseiro: 1 unidade
 frango desfiado: 5 colheres

Ceia antes de dormir caso sinta fome.

ou 1 copo de leite

ou 1 iogurte ou

Mix de Nuts com frutas desidratadas (não exagerar nas frutas desidratadas) ou

2 porções de frutas

OBS:

- Ingerir água entre os intervalos das refeições, pelo menos de 8 a 10 copos por dia
- Adoçantes indicados: stevia (stevina, stevita), ou usar açúcar mascavo, demerara ou açúcar de coco. (usar pouco porque é calórico apesar de passar por pouco processo de refinamento.)
- Preferir carnes mais magra. (alcatra ou patinho)
- Evitar ingerir em excesso requeijão e produtos defumados.
- Preferencia para os produtos Desnatados e com pouca açúcar.
- Observar no rótulo nutricional se contém uma quantidade grande de açúcar.
- Prato sempre bem colorido
- sal indicado e o sal rosa do himalaia.
- Manteiga indicada: Manteiga ghee
- Olhar sempre o rótulo nutricional.
- suco de uva integral tem que ser tinto, da garrafa de vidro, orgânico e sem açúcar e conservantes. (sempre diluir em água)
- Óleo indicado: óleo de coco extra virgem
- Recomendo até 4 ovos por dia, ideal no café da manhã ou lanche1.

Temperos naturais: alecrim, manjeriço, coentro, cheiro verde, Hortelã, Louro, orégano, cúrcuma, cebolinha, Tomilho, salsa, alho, tomate, cebola e pimentão.

Boa Sorte!

Beijos da Nutri!!

Lidiane Santana Alves
Nutricionista
CRN: 16100219
e-mail: lidiane.martins0@gmail.com

