



YOLANDA PONTES

NUTRIÇÃO E BEM ESTAR
CRN3 71580

PLANO ALIMENTAR

DAPHNE DUARTE
DATA: 14/06/2024

Paciente: Daphne Duarte
Idade: 17 anos
Peso: 63,8
Data: 14/06/2024

PLANO ALIMENTAR

CAFÉ DA MANHÃ - 09H/10H

- 1 xícara de iogurte natural batido com fruta

ALMOÇO - 11H/12H

Entrada:

- Salada de folhas à vontade (alface, rúcula, acelga, espinafre, etc)

Prato:

- Filé de frango grelhado OU filé de peixe grelhado/assado OU 2 ovos cozidos
- 4 colheres de sopa de arroz OU 2 pegadores de macarrão com atum OU 2 batatas doce assadas
- 1 concha de feijão/lentilha
- Vagem com mix de legumes OU couve refogada OU cenoura refogada à vontade

Sobremesa:

- 1 fruta cítrica

LANCHE - 15H/16H

- 1 lanche natural de queijo OU 1 pão de queijo OU 1 crepioca
- 1 copo de suco integral de uva/laranja

PRÉ TREINO - 17H/18H

- Shake de whey

Ingredientes:

- 1 scoop de whey protein
- 100ml de leite desnatado
- 1 fruta da sua preferência
- 2 colheres de sopa de aveia

JANTAR - 21H/22H

Entrada:

- Salada de folhas à vontade (alface, rúcula, acelga, espinafre, etc)

Prato:

- Omelete OU carne moída OU tilápia assada
- 4 colheres de sopa de arroz OU 1 porção de yakisoba OU 1 porção de polenta
- Feijão/lentilha
- Abóbora assada OU mix de legumes refogados OU brócolis cozido à vontade

CEIA** - 23H

- morango/uva + 3 colheres de sopa de leite em pó desnatado

(Diluir o leite em pó em água até a consistência cremosa. Adicionar as frutas picadas e mexer).

** A ceia é opcional, se não sentir fome após o jantar não é obrigatório realizá-la

Yolanda Pontes
Nutricionista
CRN-3 71580

Yolanda L. Pontes

YOLANDALARISSA24@GMAIL.COM
(11) 96861-1639 @NUTRIYOLANDA

Yolanda Pontes
Nutricionista



ORIENTAÇÕES

- Utilizar 1 colher de sobremesa de azeite para temperar as refeições;
- Não utilizar açúcar para adoçar as bebidas;
- Evite consumir sucos e bebidas industrializadas;
- Prefira sempre os alimentos desnatados, light e evite o consumo de industrializados/ultraprocessados;
- Leia o rótulo dos alimentos e lembre-se que as melhores opções são as que possuem poucos ingredientes na composição;
- Consumir 1 xícara de chá antes de dormir;
- Mastigue bem os alimentos e faça as refeições em um local tranquilo.

Recomendações para quando comer fora/delivery:

- Escolha restaurantes que ofereçam variedade;
- Peça alimentos a base de vegetais;
- Controle o tamanho da porção;
- Controle a quantidade de gordura;
- Corte os condimentos;
- Peça bebidas com pouca ou nenhuma caloria.

Para manter um estilo de vida saudável, é recomendado realizar atividade física regularmente e manter uma boa hidratação diária através do consumo de água.

Estou à disposição para qualquer tipo de dúvida!

Yolanda Pontes
Nutricionista
CRN-3 71580

Yolanda L. Pontes

Yolanda Pontes
Nutricionista

YOLANDALARISSA24@GMAIL.COM
(11) 96861-1639 @NUTRIYOLANDA



ORIENTAÇÕES

TIPOS DE WHEY PROTEIN

WHEY PROTEIN CONCENTRADO



Melhor custo benefício. Forma mais recomendada para pessoas sem intolerância.

WHEY PROTEIN ISOLADO



É a forma mais pura da proteína do soro de leite.
Recomendado para pessoas com intolerância.

WHEY PROTEIN HIDROLISADO



No processo, a proteína hidrolisada é transformada em peptídeos tornando-os menos alergênicos.

Sugestões de marcas:



Para manter um estilo de vida saudável, é recomendado realizar atividade física regularmente e manter uma boa hidratação diária através do consumo de água.

Estou à disposição para qualquer tipo de dúvida!

Yolanda Pontes
Nutricionista
CRN-3 71580

Yolanda L. Pontes