

Nome da paciente: Alexandre Brunni

Conduta Nutricional para reeducação alimentar para qualidade de vida, Aumento de Massa Magra, Alterações Metabólicas

Ao acordar SHOT DA IMUNIDADE: 1 copo de água + ½ limão + 5g de glutamina

Café da manhã 7h

1 opção: Tapioca (com 3 colheres de sopa) fazer na frigideira e adicionar como recheio 3 ovos mexidos com orégano e tomate picado + 1 xic de café

2 opção: 3 ovos mexidos com orégano com 4 fatias de queijo branco picado + 1 xícara de café

Caso queira leite deve ser o desnatado zero lactose

1 cápsula de Ômega 3

Lanche da manhã 10h

fruta (Maçã ou pera ou banana)

Almoço 12h30

Utilizar cúrcuma nas preparações

Salada diversificada (alface americana ou cresa ou lisa + palmito + pepino, tomate, repolho roxo) a vontade temperar com azeite e pouco sal

100g de batata doce ou mandioca ou mandioquinha ou abóbora ou batata

3 colheres de sopa de arroz integral

½ concha de feijão ou lentilha

130g filé de frango ou peixe pode ser assado, grelhado ou assado (carne vermelha 2x/semana)

Verduras diversificadas (escolher pelo menos 1 opção A VONTADE) - Brócolis, abobrinha, couve-flor, berinjela, chuchu, vagem, escarola, maxixe, repolho, jiló, chicória, quiabo, mostarda

1 cápsula de Ômega 3

Lanche da tarde 16h

1 opção: 100g de carne moída + 50g de batata ou batata doce

2 opção: lanche de pão integral com atum sólido em óleo com alface e tomate

3 opção: 2 ovos cozidos com azeite e salsinha + 1 copo de suco de uva integral



Dra Cláudia Sanibal

MESTRE EM NUTRIÇÃO/USP

CRN 25664

Pode incluir 1xic de café

Jantar 19h30

Opções: Para todas as opções abaixo incluir salada diversificada

1 opção: rapidez integral (fazer na frigideira para ficar quente) 80g filé de frango desfiado com creme de ricota light+ salada de alface, tomate, cebola rocha

2 opção: pão sírio integral (fazer na frigideira para ficar quente) 80g frango, rúcula, cebola rocha, salsinha, tomate

3 opção: 80g de frango grelhado acebolado + 60g de batata doce ou abobora + salada (alface, tomate, pepino, palmito)

5 opção: Omelete de claras (3 claras) com queijo branco picado, tomate, salsinha, brócolis ou abobrinha ou espinafre, cebola

INCLUIR 1 MEXERICA OU 1 LARANJA APÓS UNS 30MIN DO JANTAR

Ceia

1 opção: 1xic de chá de cidreira ou melissa ou camomila

Dra Claudia Sanibal CRN25664
Mestre em Nutrição/USP
Contato: 94742-8479
E-mail: claudia.sanibal@usp.br



Dra Cláudia Sanibal

MESTRE EM NUTRIÇÃO/USP

CRN 25664

Atividade Física

▶ Incluir todos os dias o aeróbico + anaeróbico será excelente para obtenção dos resultados;

Exercício aeróbico - trabalham uma grande quantidade de músculos de forma rítmica, aeróbico significa “com oxigênio”, portanto, usam o oxigênio no processo de geração de energia dos músculos, e também para queimar gordura e glicose que produzem adenosina trifosfato, responsável por transportar energia para as células. São feitos em um determinado nível de intensidade, por um período contínuo, e estimulam a função dos sistemas cardiorrespiratório, vascular e o metabolismo

Exercício anaeróbico - utilizam uma forma de energia que não depende do uso do oxigênio, são atividades de curta duração e de grande intensidade, e muitos são direcionados apenas para alguns músculos. Normalmente, o foco dos exercícios anaeróbicos é o aumento da massa muscular, da força e o enrijecimento. Não basta apenas emagrecer, é necessário também ter um desenvolvimento muscular, para que após eliminar a gordura, o corpo não fique flácido e sim com curvas definidas

▶ **Irá realizar: Pedal 3x/semana Terça-Quinta e Domingo/ 2x/semana – Musculação para fortalecimento**

▶ **Ingestão de água durante ou após o treino: 600ml**

ALIMENTAÇÃO

PRÉ-TREINO – Terça e quinta: realizar o jantar 1 hora antes como pré-treino e tomar a Palatinose 8g, durante o percurso levar o Carb UP 2 unidades para tomar a cada 45min/ Domingo – Café da manhã + 8g de Palatinose e Carb Up para o percurso, caso queira levar uma banana

PÓS-TREINO – Terça e quinta: 1 ½ dose de whey protein isolado batido leite desnatado zero lactose ou vegetal de coco ou de amêndoas com 1 fruta banana ou morango/ Domingo: 1 scoop de whey protein isolado diluído em água

Hidratação

A possibilidade de analisar e avaliar o equilíbrio da composição corporal é um passo em frente importante para avaliar o estado metabólico e utilizá-lo como um índice de obesidade, edema, subnutrição e deficiência de proteínas. Enquanto ferramenta essencial para a realização de exames de saúde, a Bioimpedanciometria é utilizada para acompanhar a evolução metabólica da perda de gordura, troca de gordura por musculo, ganho de massa magra ou perda da mesma bem como a circulação periférica de água.

CONSUMIR 6 garrafinhas de 500ml de água ao longo do dia, 500mL de cidreira ou camomila ou erva doce ou melissa (3 colheres de sopa em 1L de água) e caso queira consumir suco, somente natural e nos sabores de **maracujá, acerola, limão e caju**

Dra Claudia Sanibal CRN25664
Mestre em Nutrição/USP
Contato: 94742-8479
E-mail: claudia.sanibal@usp.br

RESTRIÇÕES ALIMENTARES PARA ESSA FASE

1. **Não consuma:** embutidos (salame, linguiça, salsicha, mortadela, presunto), bacon e toucinho e as carnes bovinas gordurosas (picanha, costela), suínas e miúdos em geral
2. **Não consumir:** batata OU cenoura OU beterraba OU cará OU inhame
3. **NÃO consumir** – UVA, MANGA
4. **Não consumir:** milho, ervilha, grão-de-bico, farinhas na forma integral (mandioca, milho, trigo) massas, chocolate, biscoito (sem gordura hidrogenada)
5. **NÃO:** caldos e molhos prontos
6. **Não incluir FRITURAS**
7. **Não consumir produtos industrializados e refrigerante**

DICAS PARA ESSA FASE

8. Incluir 2 cápsulas/dia ômega 3 (Equaliv OU Vitafor OU essencial)
9. Incluir os fitoterápicos para INTESTINO/ IMUNIDADE- GLUTAMINA 5G/ SONO
10. Whey protein Isolado (Essential OU Hooper OU Optimun OU Vitafor OU Clean Whey)
11. Incluir o colágeno UCII
12. Incluir o colágeno da Sanavita para articulação
- 13.
14. Doces LIBERADOS (ESCOLHER 1 OPÇÃO 1X/DIA SOMENTE): Paçoca Diet, Queijo branco com geleia 100% da QUEENSBERRY, chocolate pode ser o chocolife ou 20g da essencial ou 20g de 60/70%, banana assada com canela, maçã assada com canela, abacaxi assado com canela em pó, Tamara com morango