



## Plano alimentar de 20/05/2021, opção 1

período de 24 horas

Renato Queler Araújo Santos

### Orientações:

#### NOSSOS ACORDOS:

- Os primeiros 40 dias do tratamento exigem maior rigor, evite ao máximo refeições livres nessa fase inicial;
- Bebidas alcoólicas não deverão ser ingeridas por enquanto;
- Planeje sua alimentação e sempre que possível leve os lanches com você. Programe-se com antecedência;
- Adquira uma balança digital para alimentos para facilitar a padronização das porções, pese os alimentos prontos para consumo (ex: arroz cozido, frango grelhado, banana da terra cozida e descascada);
- LEVE SEMPRE EM CONSIDERAÇÃO AS PORÇÕES EM GRAMAS ESCRITO ENTRE PARÊNTESES;
- Temperos naturais, ervas e especiarias podem ser consumidos livremente, não interferem nas calorias mas ajudam na adesão ao plano alimentar;
- Bebidas como água, café, chás, água com gás, suco de limão, acerola, abacaxi, umbú, morango e maracujá podem ser consumidos livremente desde que puros ou adoçados com adoçante a base de stévia, eritritol ou xilitol;
- Escolha uma peça de roupa como referencial de evolução;
- Valorize todas as conquistas mesmo que aparentemente pequenas;
- Crie o hábito de apreciar-se no espelho e acompanhe sua evolução com fotos;
- A composição corporal avaliamos em consultório, mas controle o seu peso toda segunda e sexta-feira, se pese ainda em jejum pela manhã após urinar;
- Acompanhe as dicas e informações no instagram @claradiasnutricionista
- Mantenha contato, compartilhe experiências positivas e negativas, estou aqui para ajudar sempre que possível;
- Caso necessário, entre em contato no meu email: contato@claradiasnutricionista.com.br ou no meu telefone pessoal: (71) 99204-0333.

#### LISTA DE SUBSTITUTOS:

- CARBOIDRATOS: 130g batata doce = 80g aipim = 1 pão francês = 80g inhame = 2 fatias de pão integral = 80g banana da terra = 100g cuscuz = 40g tapioca = 30g bolacha de arroz
  - ACOMPANHAMENTO ALMOÇO: 100g arroz = 150g feijão carioca ou verde ou andú ou fradinho = 100g macarrão integral = 130g purê de batata doce = 150g purê de abóbora = 30g farinha de mandioca
  - PROTEÍNAS: 4 ovos = 120g queijo coalho = 30g whey protein + 20ml azeite (complementar em outra preparação) = 100g carne ou peixe ou frango + 15ml de azeite ou 100g frutos do mar
- Obs: 1 ovo de galinha = 5 ovos de codorna
- FRUTAS: 70g banana ou manga ou uva ou laranja = 150g morango ou mamão ou melão ou maçã vermelha ou verde ou pêra ou kiwi ou ameixa fresca ou goiaba ou abacaxi

#### 06:00 REFEIÇÃO 1

24,39%

KCal.:	Carboidratos:	Proteínas:	Gorduras:	Fibras:
--------	---------------	------------	-----------	---------



## Plano alimentar de 20/05/2021, opção 1

período de 24 horas

**Renato Queler Araújo Santos**

porção de abacate (100,0g)	160,00	9,00	2,00	15,00	0,00
1 copo de leite integral (244,0g)	156,16	11,35	8,00	8,93	0,00
4 x 1 unidade de ovo, de galinha, inteiro, cozido/10 minutos (224,0g)	326,37	1,38	29,78	21,23	0,00
1,3 x 100g de batata doce (130,0g)	111,80	26,16	2,04	0,07	0,00
30g de aveia (30,0g)	104,00	17,00	4,30	2,20	4,10
	<b>858,33</b>	<b>64,88</b>	<b>46,12</b>	<b>47,42</b>	<b>4,10</b>

### 10:00 REFEIÇÃO 2

**14,58%**

	KCal.:	Carboidratos:	Proteínas:	Gorduras:	Fibras:
1/2 xícara de granola (65,0g)	298,90	32,30	9,07	14,86	5,25
15 gramas de whey protein concentrado (15,0g)	58,00	1,25	13,00	0,00	0,00
170 g de iogurte desnatado itambé (170,0g)	82,00	11,00	8,00	0,70	0,00
porção de banana (75,0g)	74,00	19,50	1,00	0,10	1,50
	<b>512,90</b>	<b>64,05</b>	<b>31,07</b>	<b>15,66</b>	<b>6,75</b>

### 12:30 REFEIÇÃO 3

**24,05%**

	KCal.:	Carboidratos:	Proteínas:	Gorduras:	Fibras:
2 x 1 unidade de paçoca, amendoim (60,0g)	292,16	31,43	9,60	15,65	4,39
100g de arroz integral (100,0g)	124,00	25,80	2,60	1,00	2,70
1,5 x sem gordura de carne magra - frango ou peixe - 100g (150,0g)	240,00	0,00	48,00	3,75	0,00
porção de legumes cozidos (100,0g)	65,00	13,09	2,86	0,15	4,40
1,5 x porção de feijão (150,0g)	117,15	20,40	7,20	0,75	12,75
livre de folhas e legumes (menos cenoura, beterraba, abóbora) (3,0g)	8,00	1,00	1,00	0,00	1,00
	<b>846,31</b>	<b>91,72</b>	<b>71,26</b>	<b>21,30</b>	<b>25,24</b>

### 15:00 REFEIÇÃO 4

**10,17%**

	KCal.:	Carboidratos:	Proteínas:	Gorduras:	Fibras:
1 colher de sopa de queijo, requeijão, cremoso (15,0g)	38,49	0,36	1,44	3,52	0,00
1 colher de sopa de cenoura crua ralada (10,0g)	2,40	0,41	0,23	0,05	0,43
2 fatias de pão de forma integral (50,0g)	121,00	22,00	4,70	1,80	2,80
2 x 5g de uvas passas (10,0g)	30,00	8,00	0,32	0,00	0,40



## Plano alimentar de 20/05/2021, opção 1

período de 24 horas

**Renato Queler Araújo Santos**

sólido (em óleo) de atum em lata (100,0g)	166,00	0,00	26,20	6,00	0,00
	<b>357,89</b>	<b>30,77</b>	<b>32,89</b>	<b>11,37</b>	<b>3,63</b>

### 18:00 REFEIÇÃO 5

**18,74%**

	KCal.:	Carboidratos:	Proteínas:	Gorduras:	Fibras:
4 x 1 unidade de ovo, de galinha, inteiro, cozido/10 minutos (224,0g)	326,37	1,38	29,78	21,23	0,00
0,8 x 100g de aipim (80,0g)	264,00	62,72	2,24	0,46	2,96
1,5 x porção de mamão papaia (150,0g)	69,00	17,37	0,66	0,21	2,10
	<b>659,37</b>	<b>81,47</b>	<b>32,68</b>	<b>21,90</b>	<b>5,06</b>

### 21:00 REFEIÇÃO 6

**8,07%**

	KCal.:	Carboidratos:	Proteínas:	Gorduras:	Fibras:
sem gordura de carne magra - frango ou peixe - 100g (100,0g)	160,00	0,00	32,00	2,50	0,00
gramas de macarrão integral (100,0g)	124,00	26,54	5,30	0,00	0,00
	<b>284,00</b>	<b>26,54</b>	<b>37,30</b>	<b>2,50</b>	<b>0,00</b>



## Plano alimentar de 20/05/2021, opção 1

período de 24 horas

Renato Queler Araújo Santos

### Totais

KCal.:	<b>3.518,79</b>	
Carboidratos (g):	<b>359,43</b>	<b>5,53 g/kg</b>
Proteínas (g):	<b>251,31</b>	<b>3,87 g/kg</b>
Gorduras (g):	<b>120,15</b>	<b>1,85 g/kg</b>
Fibras (g):	<b>44,78</b>	<b>0,69 g/kg</b>

