

Plano alimentar de 20/05/2021, opção 1

período de 24 horas

Renato Queler Araújo Santos

Orientações:

NOSSOS ACORDOS:

1. Os primeiros 40 dias do tratamento exigem maior rigor, evite ao máximo refeições livres nessa fase inicial;
2. Bebidas alcoólicas não deverão ser ingeridas por enquanto;
3. Planeje sua alimentação e sempre que possível leve os lanches com você. Programe-se com antecedência;
4. 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);
5. LEVE SEMPRE EM CONSIDERAÇÃO AS PORÇÕES EM GRAMAS ESCRITO ENTRE PARÊNTESSES;
6. Temperos naturais, ervas e especiarias podem ser consumidos livremente, não interferem nas calorias mas ajudam na adesão ao plano alimentar;
7. 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;
8. Escolha uma peça de roupa como referencial de evolução;
9. Valorize todas as conquistas mesmo que aparentemente pequenas;
10. Crie o hábito de apreciar-se no espelho e acompanhe sua evolução com fotos;
11. 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;
12. Acompanhe as dicas e informações no instagram @claradiasnutricionista
13. Mantenha contato, compartilhe experiências positivas e negativas, estou aqui para ajudar sempre que possível;
14. Caso necessário, entre em contato no meu email: contato@claradiasnutricionista.com.br ou no meu telefone pessoal: (71) 99204-0333.

LISTA DE SUBSTITUTOS:

1. 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
2. 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
3. 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
4. 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/10minutos (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
	858,33	64,88	46,12	47,42	4,10

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
	512,90	64,05	31,07	15,66	6,75

12:30 REFEIÇÃO 3

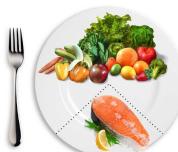
24,05%

	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
	846,31	91,72	71,26	21,30	25,24

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

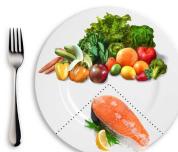
sólido (em óleo) de atum em lata (100,0g)	166,00	0,00	26,20	6,00	0,00
	357,89	30,77	32,89	11,37	3,63

18:00 REFEIÇÃO 5

	KCal.:	Carboidratos:	Proteínas:	Gorduras:	Fibras:
4 x 1 unidade de ovo, de galinha, inteiro, cozido/10minutos (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
	659,37	81,47	32,68	21,90	5,06

21:00 REFEIÇÃO 6

	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
	284,00	26,54	37,30	2,50	0,00



Plano alimentar de 20/05/2021, opção 1

período de 24 horas

Renato Queler Araújo Santos

Totais

KCal.: **3.518,79**

Carboidratos (g): **359,43** **5,53 g/kg**

Proteínas (g): **251,31** **3,87 g/kg**

Gorduras (g): **120,15** **1,85 g/kg**

Fibras (g): **44,78** **0,69 g/kg**

