

## PLANEJAMENTO ALIMENTAR



Beatrix Santos

## DADOS DO PACIENTE

Nome: Thaleson Silva			Sexo: Masculino
Peso (Kg): 95 kg	Altura (m): 1,70 Cm	C.Da Panturrilha: 40 Cm	IMC (Kg/m²): 32,9 Classificação: Obesidade
C.Do Abdome: 102 cm			
C.Do Braço: 37 cm			

**NECESSIDADE HIDRÍCA: 3 LITROS E 325 ML  
DIÁRIO**

## DIETA PROPOSTA

CAFÉ DA MANHÃ - 07:00H (Casa)		
ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	G/ML
Shot matinal (EM JEJUM, TODOS AS MANHÃS)		
Própolis	15 gotas	1 ml
Limão	½ unidade	33 g
Mel	1 colher de sobremesa	15 g
Gengibre ralado	1 pedaço pequeno	5 g
Pão Integral	2 fatias	100 g
Queijo coalho sem sal	1 fatia	100 g
Iogurte natural	1 unidade	170 g
Granola	1 colher de sopa	30 g
SUBSTITUIÇÃO 1		
Mamão	1 fatia	50 g
Chia	1 colher de sopa	30 g
Tapioca	1 unidade	100 g
Goma		
Aveia		
(Acréscitar sob a goma.)		
Ovos mexidos	1 unidade	50 g
Chá de camomila	1 xícara	300ml
SUBSTITUIÇÃO 2		
Maçã cortada com canela	1 prato sobremesa	140 g
Batata doce	3 rodela	100 g
Ovos cozidos com orégano	2 unidades	100 g
Chá de erva doce	1 xícara	300ml
LANCHE MATINAL – 10:00H (Casa)		
Uvas congeladas	8 unidades	110 g
Mix de castanhas		
(Castanha de caju	3 unidades	10 g
Castanha do Pará.)	3 unidades	10 g
SUBSTITUIÇÃO 1		
Coalhada light	1 unidade	120 g
Granola	1 colher de sopa	30 g
SUBSTITUIÇÃO 2		
Abacate amassado	3 colheres de sopa	90 g
Cacau	1 colher de sopa	30 g
Canela	1 colher de sobremesa	15 g

<b>ALMOÇO – 12:30H (Casa)</b>		
Feijão do tipo preto	1 concha média	50 g
Salada crua Alface Pepino Tomate Beterraba ralada	2 pegadas	100 g
Peito de frango ao forno/cozido ou grelhado. (Temperar com ervas naturais.)	1 pedaço	70 g
Arroz integral	1 colher de servir	50 g
Laranja	1 unidade	100 g
<b>SUBSTITUIÇÃO 1</b>		
Salada Crua Couve Alface Tomate Cenoura ralada	2 pegadas	100 g
Carne magra desfiada (Temperar com ervas naturais.)	1 pedaço	70 g
Tangerina	1 unidade	85 g
<b>SUBSTITUIÇÃO 2</b>		
Feijão do tipo carioca	1 concha média	50 g
Salada cozida Beterraba Brócolis Cenoura Chuchu	2 colheres de servir	100 g
Peito de frango ao forno/cozido ou grelhado. +	1 pedaço	70 g
Ovo cozido	1 unidade	50 g
Abacaxi	1 rodela	80 g
<b>LANCHE DA TARDE – 16:00H (Casa)</b>		
Bananas cortadas em rodelas	1 prato raso	180 g
Bananas Leite desnatado em pó Aveia Canela	2 unidades 1 colher sopa 1 colher de sopa 1 colher de sobremesa	
<b>SUBSTITUIÇÃO 1</b>		
Iogurte natural Canela	1 unidade 1 colher de sobremesa	170 g 15 g
<b>SUBSTITUIÇÃO 2</b>		
Vitamina de Uva	1 copo médio	400ml

Uva	8 unidades	110 g
Aveia	1 colher de sopa	30 g
Leite desnatado em pó	1 colher de sopa	30 g
Canela	1 colher de sobremesa	15 g
<b>JANTAR – 19:00H (Casa)</b>		
Batata doce	1 unidade média	120 g
Frango desfiado com ervas naturais	1 colher de servir	100 g
Café com leite desnatado	1 xícara	300ml
<b>SUBSTITUIÇÃO 1</b>		
Ovos recheado na frigideira	2 unidades	100 g
Ovos		
Alface		
Tomate		
Orégano		
Queijo coalho ralado		
Cuscuz	2 colheres de servir	100 g
Café com leite desnatado	1 xícara	300ml
<b>SUBSTITUIÇÃO 2</b>		
Macaxeira	2 pedaços	120 g
Ovos cozidos	2 unidades	100 g
Pão integral	1 fatia	50 g
Café com leite desnatado	1 xícara	300ml
<b>CEIA – 22:00 (Casa)</b>		
Chá de camomila	1 xícara	300ml
<b>SUBSTITUIÇÃO 1</b>		
Chá de erva doce	1 xícara	300ml
<b>SUBSTITUIÇÃO 2</b>		
Chá de boldo	1 xícara	300ml

## ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

- Para preparo das carnes, prefira grelhado, cozido, ensopado ou assado.
- Use ovos cozidos, no máximo 3 vezes por semana, pode ser substituído pela carne.
- Procure não abusar da gordura ao preparar alimentos.
- Evite doces como sobremesa, substitua por frutas.
- Jamais fique em jejum. Coma a cada 3 a 4 horas.
- Evite açúcar e farinha branca.
- Evite gorduras animais saturadas encontrados no leite integral, queijos amarelos, creme de leite, banha e pele de aves.
- Coma verduras de folhas verde escuras como brócolis, couve, espinafre, pois contém bioflavonoides, substâncias que interferem no metabolismo das gorduras.
- Temperar a salada com 1 colher de sobremesa de azeite de oliva extra virgem.
- Consuma alimentos integrais, que são ricos em fibras, retardam a absorção dos carboidratos e são mais nutritivos que os refinados.
- Escolha sempre cores variadas de frutas e verduras, pois cada cor representa um tipo diferente de vitamina e esses pigmentos protegem nosso corpo de inúmeras doenças (vitaminas antioxidantes).