

# PLANO ALIMENTAR



SEJA  
**BEM VINDO**

CLÍNICA INUTRI



@pedrocoelhonutri



61 98634-0916



Candangolândia -DF

## Instruções de Treinamento:

Aeróbico - Duração de 15min antes do treino em bike ou elíptico + 15min depois do treino.

Manter os batimentos acima de 130BPM

Treino de força entre 5-6x por semana.

Realizar sessões de alongamentos antes do treinamento.

Nos dias sem treinamento de força realizar 40-50min de caminhada ou bike.

## Suplementos Prescritos:

-Complexo Multivitamínico (A-Z), 100% Whey , Ômega 3, creatina.

## Instruções Básicas

Ingestão Hídrica – 4L de água por dia.

- A dieta se inicia a partir do momento em que você acorda até o momento que você for dormir, estabeleça um período de cerca de 3 horas entre uma refeição e outra.
- Obtenha uma balança digital para pesar os alimentos, é obrigatória a pesagem correta. Não utilizar medidas caseiras.
- Tente ter um sono regular de 7-8 horas ao dia.
- Proibido qualquer tipo de açucares (incluindo balas, doces, sucos de polpa ou naturais e refrigerantes comuns).
- Permitido: Café, adoçante (preferencia Sucralose), Refrigerante Zero, Suco sem açúcar (Clight), Chás Zero, molhos Zero, gelatina zero.



- Refeição Livre: 1 refeição á cada 7 dias. Observação: Refeição livre você apenas substitui uma refeição da semana por uma refeição de sua escolha. Escolher opções ricas em carboidratos e pobre em gorduras.

## Orientações sobre a preparação dos alimentos:

- Evite adicionar óleos nas preparações dos alimentos. Utilize uma frigideira antiaderente. Caso for adicionar, use uma pequena quantidade de Azeite de Oliva tipo Único e espalhe na frigideira com papel toalha para retirar o excesso.
- Use sal branco e temperos naturais como: alho, cebola, pimentão, tomate, cheiro verde, coentro, cebolinha, orégano, chimcharri, açafrão, curry, lemon pepper, páprica doce ou picante, pimenta calabresa e outros temperos naturais desidratados.
- Não use temperos artificiais, como Arisco, Sazon e outros. Observe sempre no rótulo os **ingredientes** desse tempero para ter certeza que é um produto sem aditivos químicos.

## Duração da Dieta:

- A dieta é prescrita com duração de 30 dias, após esse período é necessário modificações no planejamento alimentar.

Para duvidas ou qualquer assunto sobre a prescrição e agendamento da próxima consulta entrar em contato em horário comercial pelo Whatsapp 61 98634-0916.

**Nome do paciente: Igor Araujo de Sousa**

**Data da consulta: 02/07/2025**

**GET: 2530Kcal FA: 1.37 Peso: 67,5kg A: 1.68mt**

**Calorias Totais: 2412 Kcal**

**06:30 – Pré Treino**

**Opção 1**

- 20g de whey
  - 10g de palatinose ou maisena
- + ½ dosador de pré treino em pó – Bone Crusher + 5g de creatina (a parte)

**Opção 2**

- 2 fatias de pão de forma
  - 10g de geleia da fruta em cada
- + ½ dosador de pré treino em pó – Bone Crusher + 5g de creatina

**Café da manhã – 08:30**

**Opção 1**

- 3 ovos inteiros ou 90g de patinho moído ou frango desfiado
- Requeijão light ou zero - 20g ou 20g de queijo minas
- 60g de cuscuz de milho ou 1 Fatia de pão de forma integral

**Opção 2 – Crepe de Queijo**

- 2 ovos inteiros + 30g de Massa de tapioca + sal

Misture os ingredientes, adicione um pouco de sal e leve a frigideira antiaderente em fogo baixo, adicione 30g de queijo minas e um pouco de orégano.



(61) 98634-0916



@pedrocoelhonutri

## **Almoço - 12:00**

- Arroz branco (Cozido) – 140g ou 180g de batata inglesa
- Peito de frango, Tilápia, Patinho, Maminha - Grelhado - 1 Filé(s) - 130g
- Legumes ao vapor – 90g ou purê de abobora ou Salada Crua - Livre
- 80g de Feijão - Opcional
- Azeite de oliva, extra virgem - 5g
- 1 capsula de Multivitamínico + 2 caps. de Ômega 3

**Escolha pelo menos 2 Opções:** abóbora, brócolis, couve flor, abobrinha, berinjela, chuchu, espargos, palmito, beterraba, cenoura, nabo, rabanete, quiabo e vagem.

**Outras opções de Proteína:** Filé mignon, suíno lombo suíno (limpo), músculo bovino, fígado bovino, sobrecoxa de frango sem pele, salmão, camarão, filé mignon bovino, alcatra bovina s/ gordura. – Podem ser usados algumas vezes na semana como alternativa.

## **Lanche - 15:00**

### **Opção 1 – Sanduíche**

- 2 fatias de pão de forma integral
- 20g de requeijão light
- 90g de patinho moído, Peito de frango, ou 2 ovos inteiros ou 70g de atum ao natural
- Salada (Dica: Alface, tomate, milho, cenoura, azeitona, salsinha e cebolinha)

Vídeo Tutorial: [https://www.instagram.com/reel/CxEcC\\_yuNWT/?igsh=MXQ1ZjF2cHhoa2JwMA%3D%3D](https://www.instagram.com/reel/CxEcC_yuNWT/?igsh=MXQ1ZjF2cHhoa2JwMA%3D%3D)

### **Opção 2 – Crepe de Queijo**

- 2 ovos inteiros + 30g de Massa de tapioca + sal

Misture os ingredientes, adicione um pouco de sal e leve a frigideira antiaderente em fogo baixo, adicione 25g de queijo minas e um pouco de orégano.



(61) 98634-0916



@pedrocoelhonutri

### **Opção 3 – Salada de frutas com iogurte**

- 30g de aveia + 140g de iogurte zero + 35g de whey + 120g de fruta (Abacaxi, maçã, banana, melancia, kiwi, uva ou morango)

Misture todos os ingredientes e adicione o whey.

### **Jantar – 19:00**

#### **Opção 1**

- iogurte com +20g de proteína (YogoPro ou Piracanjuba whey)
- 1 maçã ou 80g de mamão

#### **Opção 2 – Vitamina**

- 140g de Frutas (escolher 2 diferentes)
- 40g de aveia em flocos finos
- 30g de whey
- 200ml de leite desnatado

PEDRO  
COELHO  
NUTRICIONISTA

#### **Opção 3 – Crepe**

- 1 ovo inteiro + 30g de massa de tapioca + Sal a gosto

Misture os ingredientes e leve a frigideira antiaderente em fogo baixo, ao retirar adicione:

- 90g de Patinho moído ou frango desfiado + 15g de requeijão light ou creme de ricota + Milho + orégano + tomate picado + Molho de tomate (opcional)

Vídeo Tutorial: <https://www.instagram.com/reel/C1IUhM6gccq/?igsh=MXg1ODczajU2YWZpag%3D%3D>

#### **Opção 4**

- Arroz ou Macarrão de arroz (Cozido) - 120g ou 150g de batata inglesa
- Peito de frango, Tilápia, Patinho, maminha - Grelhado - 1 Filé(s) - 130g ou 5 claras e 2 gemas
- Legumes – 100g ou salada crua - livre (opcional)



(61) 98634-0916



@pedrocoelhonutri

## Ceia - 22:00

### Opção 1

- Arroz ou Macarrão de arroz (Cozido) - 120g ou 150g de batata inglesa
- Peito de frango, Tilápia, Patinho, maminha - Grelhado - 1 Filé(s) - 130g ou 5 claras e 2 gemas
- Legumes – 100g ou Salada crua - livre (opcional)

### Opção 2 – Mingau

- 35g de aveia em flocos + 148g de leite semidesnatado ou desnatado

Misture os dois e leve ao fogo baixo. Ao retirar, adicione 35g de whey protein + 10g de Coco ralado zero açúcar + 90g de Maçã ou 1 banana

Vídeo Tutorial: <https://www.instagram.com/reel/Cf4zdgWFbCO/?igsh=aHlnNWttbDVhY2c2>

### Opção 3 – Hambúrguer no Pão Frances

- 1 Pão francês
  - 140g de patinho moído - peso CRU + ou 4 Claras e 2 Gemas
  - Sal e temperos naturais
  - 20g de requeijão light
  - Alface e tomate (e/ou outros vegetais da sua preferência);
  - um pouco de mostarda e/ou ketchup - indico a marca heinz (opcional)
- \*outra opção/ideia de molho caseiro: 1 col. de sobremesa de requeijão ou creme de ricota light + 1 col. de sobremesa de mostarda + temperinhos (páprica defumada, Lemon Pepper, orégano)

Vídeo Tutorial: <https://www.instagram.com/reel/C5jn8uGukEF/?igsh=MTgzcmt5YnRpd3Zmeg%3D%3D>

## **Opção 4 - Coxinha Fit (dividir essa quantidade em 2 unidades)**

- 160g de batata inglesa
  - 120g de frango desfiado
  - 20g de queijo light
- + Massa de cuscuz temperada

Misture a batata ou mandioca com frango desfiado temperado, e adicione o queijo como recheio e passe na massa de cuscuz.

Link de tutorial do vídeo: <https://www.instagram.com/p/C6MzIGnJSnU/>



| **PEDRO  
COELHO**  
NUTRICIONISTA



(61) 98634-0916



@pedrocoelhonutri