

PLANO ALIMENTAR





Katia Santoro

Orientações

Realize atividade física, no mínimo, 3 vezes por semana em média de 30 à 50 minutos;

Sugestão de temperos para salada: Vinagre balsâmico, vinagre de maçã, sal rosa ou sal marinho (use com moderação), levedura nutricional, mostarda Dijon e limão;

Utilize somente temperos naturais e especiarias, como: alho, cebola, salsinha, manjeriço, orégano, coentro, gengibre, curry, açafrão, cebolinha, mostarda em pó, chimichurri;

São permitidos temperos livre de sódio (*salt free*);

Beba bastante água: 2 LITROS/DIA

Líquido liberados: água, café e chá (sachê ou infusão de ervas);

Prefira adoçantes de stévia, xilitol, eretritol;

Se alimente a cada 3 horas, para manter seu metabolismo sempre ativo e, evite “pular” refeições para não prejudicar a perda de peso;

Para o sucesso do seu tratamento nessa fase, consuma somente os alimentos que estão listados no seu cardápio;

É importante lembrar que este cardápio foi elaborado para você, que está em acompanhamento nutricional, portanto não é indicado à pessoas que não estão em tratamento;

AminoSeven, 3 scoops ao dia, sendo: 1 após o café da manhã, 1 após o almoço e 1 após o jantar (diluído em 300ml de água);



Plano Alimentar

ALMOÇO

Alimento	Quantidade	Grupo
<u>Verduras:</u> alface, almeirão, agrião, couve manteiga, acelga, chicória, endívia, escarola, pimentão, repolho, pimentão	Livre	Verduras e Legumes
<u>Legumes:</u> Cenoura, abobrinha, brócolis, couve flor, quiabo, vagem, cogumelos, rabanete, chuchu, berinjela, abóbora	3 colheres de sopa (20g por colher)	Verduras e Legumes
Filé de frango grelhado	1 filé grande (140g)	Proteínas
Arroz branco	2 colheres de sopa	Carboidratos
Azeite extra virgem	1 colher de chá	Óleos e Gorduras

LANCHE DA TARDE

Opção A:

Alimento	Quantidade	Grupo
Ovos	2 unidades	Recheios Proteicos
Ricota	1 colher de sopa	Recheios Proteicos
Kiwi	1 unidade	Frutas
Café preto <small>sem açúcar</small>	Á vontade	*

Opção B:

Alimento	Quantidade	Grupo
Panqueca de banana:		
Ovo	1 unidade	Recheios Proteicos
Banana	1 unidade	Frutas
Gelia de frutas <small>sem açúcar</small>	1 colher de sopa	Frutas
Café preto <small>sem açúcar</small>	Á vontade	*

Misture todos os ingredientes com auxílio de um garfo e leve em frigideira antiaderente até dourar dos dois lados. Opcional: canela e cacau 100%.



Opção C:

Alimento	Quantidade	Grupo
Stick de muçarela sem lactose	1 unidade	Recheios Proteicos
Kiwi	1 unidade	Frutas

Opções de stick de queijo sem lactose:



Opção D:

Alimento	Quantidade	Grupo
iogurte natural	1 unidade	Recheios Proteicos
Morango	10 unidades	Frutas

Opções de iogurte sem e com lactose:





JANTAR

Opção A:

Alimento	Quantidade	Grupo
Alface, almeirão, agrião, couve manteiga, acelga, chicória, catalônia, funcho (erva doce), endívia, escarola, pimentão, repolho, pimentão	Livre	Verduras e Legumes
Cenoura, abobrinha, brócolis, couve flor, quiabo, vagem, cogumelos, rabanete, chuchu, berinjela, abóbora	3 colheres de sopa (20g por colher)	Verduras e Legumes
Palmito, pepino, tomete e aspargos	1 a 2 unidades	Verduras e Legumes
Arroz branco	2 colheres de sopa	Carboidratos
Filé de peixe grelhado	1 filé pequeno (140g)	Proteínas
Azeite extra virgem	1 colher de chá	Óleos e gorduras

Opção B:

Alimento	Quantidade	Grupo
Omelete de rúcula com tomate seco:		
Rúcula	Livre	Verduras e Legumes
Tomate seco <small>sem azeite</small>	4 unidades	Verduras e Legumes
Ovo	2 unidades	Proteínas
Sal, pimenta, orégano	Á gosto	*
Batata inglesa	2 rodela médias (120g)	Carboidratos

Opção C:

Alimento	Quantidade	Grupo
Sopa de Legumes <small>e-book</small>	1 prato fundo (300 – 400ml)	Verduras e Legumes + carboidratos
Frango desfiado	4 colheres de sopa (120g)	Proteínas
Azeite extra virgem	1 colher de chá	Óleos e gorduras



Opção D:

Alimento	Quantidade	Grupo
Wrap de frango		
Wrap 10	1 unidade	Carboidratos
Alface + tomate + cebola	Livre	Verduras e Legumes
Cenoura ralada	3 colheres de sopa	Verduras e Legumes
Frango desfiado	4 colheres de sopa (120g)	Proteínas
Azeite extravirgem	1 colher de chá	Óleos e gorduras

CEIA

Alimento	Quantidade	Grupo
Iogurte natural	1 unidade	Recheios Proteicos
Maracuja	½ unidades	Frutas

Opções de iogurte sem e com lactose:





Composição do Cardápio

Substituições

GRUPO DOS CARBOIDRATOS

Alimento	Quantidade
Arroz integral/ negro/ vermelho	2 colheres de sopa (40g)
Aveia	1 colher de sopa (30g)
Batata doce	3 rodela (80g)
Batata inglesa	2 rodela média (120g)
Biscoito de arroz (Camil®)	9 unidades
Biscoito de arroz tipo snack original (Kalassi®)	8 unidades (25g)
Biscoito de tapioca (Fhom®)	10 unidades
Cuscuz marroquino	1 colher de sopa (30g)
Doce de Leite	1 colher de sopa (30g)
Granola sem açúcar	1 colher de sopa
Macarrão de Mandioca Sem Glúten (Kodilar®)	1 porção de 20g (cru) 1 porção de 80g (cozido)
Macarrão Penne Sem Glúten Orgânico (You-ka!®)	1 porção de 20g (cru)
Magic Toast Light	1 pacote (6 torradas)
Mandioca (macaxeira, aipim)	1 pedaço (55g)
Massa com ovos parafuso (Barilla®)	1 porção de 20g (cru)
Massa Parafuso com Ovos (Dona Benta®)	1 porção de 20g (cru) 1 porção de 50g (cozido)
Milho verde	½ espiga (90g)
Pão de forma - 5 Zeros Fonte de Fibras (Vickbold®)	2 fatias
Pão de forma tradicional Sem Glúten (Schaer®)	2 fatias
Pinhão	1 colher de sopa (30g)
Quinoa	2 colheres de sopa (40g)



Tapioca	1 colher de sopa (20g)
Torrada sem glúten (Aminna/Schär Sarrasin®)	2 unidades
Torradas leves com cereais (Schar®)	3 unidades
Tostas Integral Quinoa (Organic Bio®)	4 unidades (20g)
Tostas tomate Bio (Organic Bio®)	4 unidades (20g)

GRUPO DOS ÓLEOS E GORDURAS

Alimento	Quantidade
Azeite de abacate	1 colher de chá (5g)
Azeite extra virgem	1 colher de chá (5g)
Óleo de gergelim/açaí	1 colher de chá (5g)
Óleo de linhaça/chia	1 colher de chá (5g)

GRUPO DAS VERDURAS E LEGUMES

Alimento	Quantidade
Alface, almeirão, agrião, couve manteiga, acelga, chicória, catalônia, funcho (erva doce), endívia, escarola, pimentão, repolho roxo, repolho branco, broto de feijão	Livre
Cenoura, abobrinha, brócolis, couve flor, quiabo, vagem, broto de moyashi, cogumelo Paris, champignon, shimeji, shitake, nabo, rabanete, chuchu	3 colheres de sopa (20g por colher)
Palmito, aspargos	2 unidades
Tomate cereja	6 unidades
Tomate, pepino	1 unidade

GRUPO DAS PROTEÍNAS

Alimento	Quantidade
Atum ao natural (em água)	1 lata
Camarão/ Polvo (1x/semana)	10 unidades (120g)



Carne vermelha (patinho, filé mignon – 1x/semana)	120g
Carpaccio de salmão (sem queijo)	120g
Cordeiro	1 porção média (120g)
Coxa (sem pele)	2 unidades (120g)
Filé de frango	1 filé pequeno (120g)
Filé de peixe (Saint Peter, pescada, linguado)	1 filé médio (140g)
Lombo suíno	1 filé médio (100g)
Ovo	2 ovos + 1 clara
Salmão	1 posta média (100g)/10 sashimis
Sashimi (polvo, Saint Peter, atum)	10 fatias
Sobrecoxa (sem pele)	1 unidade pequena (120g)
Vieira	140g

Obs: A medida é após a proteína já pronta;

GRUPO DOS RECHEIOS PROTEICOS

Alimento	Quantidade
Bebida de soja	1 copo (200ml)
Creme de ricota light	2 colheres de sopa (60g)
iogurte natural sem açúcar (Ati Latte, Verde Campo, Nestlé, Moo, Vigor VIV, Danone, Batavo®)	1 unidade
iogurte proteico natural (Yorgus, YouPro, Natural Whey, Moo®)	1 unidade
Leite desnatado	1 copo (200ml)
Ovo	1 ovo inteiro ou 2 claras
Pastas caseiras (receitas em anexo)	1 colher de sobremesa
Patê de atum ou frango (receita em anexo)	2 colheres de sopa
Queijo minas sem lactose	1 fatia (30g)



Queijo muçarela sem lactose	1 fatia (30g)
Queijo tipo cottage	2 colheres de sopa (50g)
Requeijão light	1 colher de sopa (30g)
Tofu	2 fatias médias (70g)
Whey protein isolado/hidrolisado	½ scoop (15g)

GRUPO DAS FRUTAS

Alimento	Quantidade
Abacaxi	1 fatia média (70g)
Ameixa natural	1 unidade média (90g)
Amora	15 unidades (60g)
Banana prata	1 unidade média (90g)
Caqui	1 unidade pequena (80g)
Figo in natura	2 unidades (100g)
Geléia 100% fruta sem açúcar	2 colheres de sopa rasas (30g)
Goiaba	1 unidade média (100g)
Kiwi	1 unidade média (75g)
Laranja/Tangerina	1 unidade (130g)
Maçã	1 unidade média (120g)
Mamão formosa	1 fatia (130g)
Mamão papaia	½ unidade pequena (130g)
Manga	½ unidade pequena (130g)
Melancia	1 fatia (130g)
Melão	1 fatia (130g)
Morango	10 unidades (110g)
Pera	1 unidade média (110g)
Pêssego	1 unidade grande (100g)
Pitaya	½ unidade média (130g)



Tâmara	1 unidade média (14g)
Uva verde	10 unidades (70g)

GRUPO DOS OLEAGINOSAS

Alimento	Quantidade
A Tal da Castanha Original®	1 copo (200 ml)
Almond Breeze Original Zero Açúcar – Blue Diamond	1 copo (200 ml)
Amêndoas	10 unidades (15g)
Amendoim	6 unidades (12g)
Avelã	3 unidades (9g)
Bebida Vegetal Fresca de Amêndoas – (Vida Veg®)	1 copo (200 ml)
Castanha de caju	6 unidades (15g)
Castanha do Pará	2 unidades (20g)
Creme de Castanhas (Vida Veg®)	1 colher de sopa (30g)
Homus	1 colher de sopa (30g)
Macadâmia	6 unidades (7g)
Nozes	1 unidade (15g)
Noz-pecã	3 unidades (9g)
Pasta de amendoim integral	1 colher de sobremesa (10g)
Pistache	12 unidades (13g)
Semente de abóbora	1 colher de sopa (30g)
Semente de chia	1 colher de sopa (18g)
Semente de gergelim	1 colher de sobremesa (12g)
Semente de linhaça	1 colher de sopa (18g)

GRUPO DOS LEGUMINOSAS



Alimento	Quantidade
Feijão preto, fradinho, branco, carioca, vermelho	2 colheres de sopa (30g)
Lentilha	1 colher de sopa (20g)
Grão de bico	1 colher de sopa (15g)
Ervilha	2 colheres de sopa (30g)
Edamame	4 colheres de sopa (50g)


Dra. Fabiane Soares
Nutricionista
CRN 52729