

Paciente: Bruna Jéssica da Costa Borges



Objetivo:

- Mudança de composição corporal

Atenção:

- Organizar, planejar e se necessário, preparar antecipadamente as refeições;
- Não pular nenhuma refeição do dia;
- Levar as refeições programadas para o trabalho;
- Respeitar as quantidades propostas na dieta.

Características da dieta:

- Valor calórico: 1.200 kcal
- Carboidratos (g): 125 g
- Proteínas (g): 100 g
- Gorduras (g): 35 g

ORIENTAÇÕES GERAIS

- Fracionar as refeições em 5 a 6 vezes ao dia, incluindo lanches leves nos intervalos e reduzindo as refeições principais. Assim você sentirá menos fome e mais saciedade no momento das refeições maiores;
- Mastigar os alimentos lentamente, levando cerca de 20 minutos em cada refeição para auxiliar no estímulo da saciedade;
- Não realizar outra atividade enquanto come (ver televisão, ler revista, utilizar o computador, mexer no celular etc.);
- Beber pelo menos 2 litros de água ao longo do dia, fora das refeições;
- Não beber muito líquido durante as refeições.
- Evitar frituras e comidas gordurosas; enlatados, embutidos e conservas; bolo, doces, pudins ou guloseimas feitas com açúcar; e refrigerantes;
- Diminuir o uso de sal das preparações;
- Entre os laticínios, preferir os desnatados: leite, iogurte, queijos brancos;
- Entre as “massas”, preferir as integrais, ricas em fibras;
- Preferir os feijões verde e macassa, pois possuem menor teor de gordura;
- Praticar atividade física diariamente.

PLANEJAMENTO ALIMENTAR



LANCHE PRÉ-TREINO (05:30)

Preparação	Medida caseira	Medida em gramas
Queijo coalho	2 fatias médias	60 g

Preparação	Medida caseira	Medida em gramas
iogurte desnatado	1 copo	200 ml

CAFÉ DA MANHÃ (09:30)

Preparação	Medida caseira	Medida em gramas
Cuscuz	1 colher de servir	60 g
Ovo frito – sem gordura	2 unidades	90 g
Café	1 xícara	200 ml

Preparação	Medida caseira	Medida em gramas
Panqueca de banana	1 unidade	Ver receita
Queijo coalho	1 fatia média	30 g
Café	1 xícara	200 ml

Preparação	Medida caseira	Medida em gramas
Tapioca:		
• Goma de tapioca	3 colheres de sopa	45 g
• Chia ou linhaça	1 colher de sopa	10 g
Queijo coalho	2 fatias médias	60 g
Café	1 xícara	200 ml

Preparação	Medida caseira	Medida em gramas
Sanduíche:		
• Pão integral / francês	2 fatias / 1 unidade	50 g
• Ovo frito	2 unidades	90 g
Café	1 xícara	200 ml

ALMOÇO (12:00)

- Sugestões de restaurantes saudáveis: Cozinha Natu, Orgânica Conceito, Fit Saladas PB

Preparação	Medida caseira	Medida em gramas
Salada crua / legumes cozidos	½ prato	-
• Azeite	1 colher de sopa	10 ml
Batata doce ou macaxeira	1 porção pequena	90 g
Carne/ frango/ peixe grelhado	1 pedaço grande	100 g

Preparação	Medida caseira	Medida em gramas
Salada crua / legumes cozidos	½ prato	-
• Azeite	1 colher de sopa	10 ml
Arroz integral	1 colher de servir	60 g
Carne/ frango/ peixe grelhado	1 pedaço grande	100 g

Preparação	Medida caseira	Medida em gramas
Salada crua / legumes cozidos	½ prato	-
• Azeite	1 colher de sopa	10 ml
Purê de raízes	1 colher de servir	80 g – <i>ver receitas</i>
Carne/ frango/ peixe grelhado	1 pedaço grande	100 g

Preparação	Medida caseira	Medida em gramas
Salada crua / legumes cozidos	½ prato	-
• Azeite	1 colher de sopa	10 ml
Feijão simples	1 concha	80 g
Carne/ frango/ peixe grelhado	1 pedaço grande	100 g

Preparação	Medida caseira	Medida em gramas
Salada crua / legumes cozidos	½ prato	-
• Azeite	1 colher de sopa	10 ml
Macarrão integral	1 pegador cheio	70 g
Carne/ frango/ peixe grelhado	1 pedaço grande	100 g

❖ **Sobremesa: doce de leite / fruta / chocolate (1 colher de sobremesa – 15 g)**

LANCHE (16:00 – 17:00)

Preparação	Medida caseira	Medida em gramas
Cartola de micro-ondas	1 unidade	<i>Ver receita</i>

Preparação	Medida caseira	Medida em gramas
Torrada integral (Bauducco)	3 fatias	30 g
Queijo coalho	3 fatias finas	30 g

Preparação	Medida caseira	Medida em gramas
Sanduíche:		
• Pão integral / francês	2 fatias / 1 unidade	50 g
• Queijo coalho	2 fatias	60 g

Preparação	Medida caseira	Medida em gramas
Panqueca de banana	1 unidade	<i>Ver receita</i>

Preparação	Medida caseira	Medida em gramas
Cookies proteicos (Whey viv)	1 pacote	35 g
Iogurte desnatado com sabor	1 copo OU 1 garrafinha	Aproximadamente 200 g

*Você pode achar essa opção doce! Comprar pouco para testar 😊

Preparação	Medida caseira	Medida em gramas
Iogurte desnatado com sabor	1 copo OU 1 garrafinha	Aproximadamente 200 g
• Granola	2 colheres de sopa	20 g
Queijo coalho	2 fatias médias	60 g

*1- Queijo coalho OU minas; 2- muçarela; 3- prato.

Preparação	Medida caseira	Medida em gramas
Bebidas proteicas (Yopro, Piracanjuba whey, Natural whey)	1 unidade	250 g

Preparação	Medida caseira	Medida em gramas
Fruta	1 porção	Ver lista
Queijo coalho	2 fatias médias	60 g

JANTAR (19:30)

Preparação	Medida caseira	Medida em gramas
Inchame / batata doce / macaxeira	1 pedaço grande	100 g
Frango grelhado	1 pedaço grande	100 g

Preparação	Medida caseira	Medida em gramas
Cuscuz	1 colher de servir	80 g
Ovo frito	3 unidades	120 g

Preparação	Medida caseira	Medida em gramas
Macarrão integral	2 pegadores rasos	80 g
Carne/ frango/ peixe grelhado	1 pedaço grande	100 g

Preparação	Medida caseira	Medida em gramas
Sanduíche:		
• Pão integral	2 fatias	50 g
• Frango desfiado	2 colheres de sopa	40 g
• Queijo coalho	2 fatias médias	60 g

Preparação	Medida caseira	Medida em gramas
"Pizza": - Rap 10 integral - Molho de tomate - Frango / carne - Queijo coalho	1 disco À vontade 2 colheres de sopa 2 fatias médias	45 g - 40 g 60 g

Preparação	Medida caseira	Medida em gramas
Tapioca: - Goma de tapioca - Chia ou linhaça	3 colheres de sopa 1 colher de sopa	45 g 10 g
Queijo coalho	2 fatias médias	60 g

Preparação	Medida caseira	Medida em gramas
Hambúrguer: - Pão integral - Salada crua - Hambúrguer fit - Queijo muçarela	2 fatias À vontade 1 unidade 1 fatia fina	50 g - 100 g – <i>ver receita</i> 10 g

❖ **Sobremesa: fruta (1 porção – ver lista)**

SUPLEMENTAÇÃO

Creatina monohidratada

- Diluir 3g em 200 ml de água e tomar 1x/dia, no horário mais conveniente. Tomar todos os dias, mesmo nos dias que não treinar.
- Marcas: Athletica, Performance, Integralmedica

Aminoácidos isolados

- Diluir 1 dose em 100 – 200 ml de água e tomar logo após os treinos (musculação e crossfit)
- Marcas: Central nutrition (Aminu), Vitafor (Aminovita)

Cartola de micro-ondas

Ingredientes: 1 banana, 1 fatia grossa de queijo coalho light, canela a gosto

Preparo: Corte a banana em fatias finas, arrume em um refratário que possa ir ao micro-ondas e rale o queijo por cima. Leve ao micro-ondas por cerca de 1 minuto ou até todo o queijo derreter. Retire do micro-ondas e salpique a canela.

Hambúrguer fit (Rende de 4 a 5 hambúrgueres)

Ingredientes: 500g de carne moída sem gordura, 2 claras, 2 xícaras de aveia em flocos, 1 cebola picada, Alho fresco e tempero seco a gosto

Preparo: Misturar todos os ingredientes até que fique em consistência de massa. Fazer bolas maiores que almôndegas e achatar um pouco até ficar no formato de hambúrguer. Levar ao forno até dourar.

❖ Para congelar: separe os discos com papel filme ou sacos plásticos.

Legumes cozidos refogados

Ingredientes: 3 batatas médias, 2 cenouras, 15 vagens, 2 tomates sem as sementes, 1 cebola pequena, 1 colher de sopa barra de manteiga sem sal, cebolinha, salsinha, 1 colher de sobremesa de alho picado, um pouco de molho inglês, 1 pitada pequena de pimenta calabresa (opcional), 1 pitada de noz-moscada

Preparo: Pique os ingredientes em tamanho médio. Na panela coloque a manteiga para derreter junto ao alho e acrescente os outros ingredientes. Frite um pouco e acrescente água até cobrir em 2 dedos os legumes. Cozinhe em fogo médio, com a panela tampada até secar quase toda a água.

Legumes salteados

Ingredientes: 1 maço de brócolis, ½ cabeça de couve-flor, 1 cenoura, 1 batata inglesa, 1 batata doce, 1 cebola, 3 colheres de azeite de oliva, 1 pitada de sal.

Preparo: Ferva água suficiente para cozinhar todos os legumes. Descasque as batatas e corte em fatias. Descasque a cenoura e corte em rodela. Retire os talos do brócolis e da couve-flor e reserve. Coloque as batatas e a cenoura em água fervente por 5 minutos, retire e passe na água fria para interromper o cozimento. Coloque o brócolis e a couve-flor por 5 minutos em água fervente e também passe pela água fria. Corte a cebola grosseiramente e reserve. Em uma frigideira aqueça o azeite e adicione as batatas, a cenoura e a cebola, salteie um pouco e acrescente a couve-flor e o brócolis. Tempere com sal a gosto. Deixe por mais 5 minutos e sirva!

Panqueca de banana

Ingredientes: 1 ovo, 2 c. sopa de aveia e 1 banana.

Preparo: Misturar os ingredientes no liquidificador e assar em frigideira antiaderente, até dourar.

Purê de batata inglesa

Ingredientes: 1 xícara batata inglesa em cubos, 1 colher (chá) requeijão light, 2 colheres (sopa) leite desnatado, salsinha, sal, e pimenta do reino a gosto

Preparo: Cozinhe as batatas em água. Escorra a água e amasse as batatas com um grafo ou mixer. Adicione o requeijão e o leite até o ponto que você deseja. Na hora de servir, salpique salsinha picada.

Purê de batata doce

Ingredientes: 130g de batata doce descascada e cozida em água, 1 colher de chá de requeijão light (10g), 2 colheres de sopa de leite desnatado

Preparo: Amassar as batatas com um garfo, ou bater com o mixer. Incorporar o requeijão light e por último o leite até o ponto que você deseja.

Purê de inhame

Ingredientes: 250 g de inhame, 1/4 cebola picada, 1/2 dente de alho, 1/4 xícara (chá) de alho-poró picado, 1 colher (chá) de azeite

Preparo: Cozinhe os inhames e reserve a água do cozimento. Refogue o alho e a cebola no azeite, acrescente o alho poró, refogue e por último coloque o inhame. Amasse com um garfo e misture sem parar. Corrija o sal. Se necessário, coloque um pouco da água do cozimento.

Purê de jerimum

Ingredientes: 1/2 abóbora moranga pequena, 1/2 cebola média picada, 2 c.sopa de azeite, 1 c. sopa de requeijão light ou cream cheese light, 1 xícara de leite desnatado

Preparo: Ferva a abóbora até amolecer, retire da água, esprema e reserve. Em uma panela, doure a cebola no azeite, junte a abóbora, a manteiga ou requeijão e o leite. Mexa bem até chegar na consistência de purê.

Purê de macaxeira

Ingredientes: 250 g de macaxeira, 1/4 cebola picada, 1/2 dente de alho, 1/4 xícara (chá) de alho-poró picado, 1 colher (chá) de azeite

Preparo: Cozinhe a macaxeira e reserve a água do cozimento. Refogue o alho e a cebola no azeite, acrescente o alho poró, refogue e por último coloque a macaxeira. Amasse com um garfo e misture sem parar. Corrija o sal. Se necessário, coloque um pouco da água do cozimento.

ORIENTAÇÕES PARA O FINAL DE SEMANA

- A alimentação poderá sofrer algumas mudanças no final de semana. Por isso, escolha uma refeição de sua preferência para o sábado e uma para o domingo, que saia um pouco do planejamento dietético.
- Se acordar cedo tomar café da manhã normalmente, evitando bolos, salgados, pães recheados. Se acordar tarde, apenas lanchar e aguardar o almoço;
- No almoço em self-service, procurar montar o prato de acordo com alguma das opções fornecidas no planejamento alimentar;
- Em restaurante à la carte, não pedir preparações fritas, empanadas ou com muito molho. Preferir carne com molho leve (iogurte, maracujá, mostarda) ou grelhados. Sempre investir em pratos com salada como um dos acompanhamentos (exemplo: carne grelhada com arroz com brócolis, batata sauté e salada);
- Se for almoçar churrasco, iniciar com a salada crua e optar por apenas uma fonte de carboidrato (2 colheres de sopa de arroz ou 1 concha média de feijão ou 1 pedaço grande de macaxeira ou 1 colher de sopa de creme de queijo ou 2 colheres de sopa de farofa de cuscuz), retirar a gordura aparente da carne e consumir até 6 fatias. Evite líquidos;
- No sushi, evitar bolinhos com muito arroz e cream cheese e os fritos. Comer 10 sushis + pelo menos 8 sashimis, que podem ser maçaricados (salmão, atum ou peixe branco). Pode comer couve flor e sunomono à vontade. Se for temaki, comer 1 unidade e preferir os seguintes sabores: califórnia (139 cal), kani (148 cal), atum (194 cal), salmão (239 cal), salmão com cream cheese e cebolinha (259 cal);
- Se for sair para barzinho, pedir de petisco apenas proteínas: espetinho, camarão ao alho e óleo, filé com fritas (não comer as batatas fritas), tábua de frios. Não pedir frituras, massas, pasteis, caldos ou carnes empanadas;
- Evitar bebidas alcóolicas por conterem muitas calorias vazias. Se for beber, preferir espumante (3 taças) ou vinho tinto (2 taças);
- Evitar sobremesa. Se for consumir, optar pelas versões light/diet ou de fruta.

LISTA DE FRUTAS (1 porção)

Fruta	Medida caseira	Medida em gramas
Abacaxi	2 fatias pequenas	100g
Acerola	10 unidades	100g
Ameixa fresca	1 unidade média	100g
Ameixa seca	4 unidades	24g
Banana maçã	1 unidade pequena	35g
Banana prata	1 unidade pequena	40g
Banana da terra (crua)	1 unidade pequena	30g
Banana comprida (cozida)	½ unidade pequena	45g
Banana pacovan	1 unidade	60g
Caju	1 unidade pequena	100g
Caqui	1 unidade pequena	100g
Carambola	1 unidade grande	80g
Coco verde (polpa)	1 colher de chá	10g
Coco verde (água)	1 copo	200ml
Cupuaçu	1 unidade pequena	80g
Figo	2 unidades médias	100g
Figo em calda	1 unidade	20g
Goiaba	1 unidade	80g
Graviola	1/3 de xícara	70g
Jabuticaba	10 unidades grandes	80g
Jaca	6 bagos	100g
Jambo	2 unidades médias	100g
Laranja pera	1 unidade pequena	100g
Laranja baía	½ unidade média	100g
Laranja da terra	1 unidade	80g
Laranja lima	1 unidade	80g
Limão	6 unidades médias	120g
Maçã	1 unidade pequena	70g
Mamão	1 fatia pequena / ½ unidade (mamão papaia)	100g
Manga	1 unidade pequena	80g
Mangaba	2 unidades pequenas	40g
Maracujá	1 unidade média	70g
Melancia	1 fatia média	120g
Melão	1 fatia média	150g
Morango	10 unidades médias	100g
Pitanga	20 unidades	100g
Pera	1 unidade pequena	60g
Manga	1 unidade pequena	80g
Pêssego	2 unidades médias	100g
Pêssego em calda	½ unidade	60g
Romã	½ unidade	80g
Seriguela	¼ de xícara	60g
Tamarindo	1 unidade média	35g
Tangerina	1 unidade	100g
Umbu	1 porção média	100g
Uva	10 unidades	60g
Uva passa	1 colher de sopa	30g