

Para um maior sucesso do seu esquema alimentar, procure observar as recomendações abaixo:

- ✓ Coma devagar, em local tranquilo, sem televisão por perto e mastigando bem;
- ✓ Procure estabelecer um intervalo regular entre as refeições (em torno de 2,5 a 4 horas);
- ✓ Melhore o consumo de frutas e vegetais;
- ✓ Evite alimentos condimentados (catchup, molho inglês, shoyu, pimenta, sal, mostarda e maionese);
- ✓ Evitar excessos de: café, chá preto e mate;
- ✓ Não deite após as refeições. Procure dar um intervalo de pelo menos uma hora;
- ✓ Evite verificar seu peso mais que uma vez por semana;
- ✓ Nunca “pule” uma refeição. Ainda que você não sinta fome, procure consumir pelo menos parte dos alimentos indicados, em todas as refeições;
- ✓ Prefira os salgados assados aos fritos;
- ✓ Aumente o consumo de alimentos integrais;
- ✓ Procure seguir o programa alimentar diariamente. Em dois dias por semana, você poderá incluir uma refeição livre (uma em cada dia). A refeição livre é o momento para você consumir os alimentos preferidos e que não foram citados no cardápio. A dieta deverá ser retomada após cada uma destas refeições. Mesmo nestes momentos nos quais o tipo de alimento será diferente, evite frituras, alimentos ricos em açúcar e não exagere no consumo dos alimentos;
- ✓ Qualquer dúvida procure orientação.

Programa de Reeducação Alimentar

Vinicius Barbosa

Esquema sem atividade no período da manhã...

• **Café da manhã - até 420 Kcal**

Leite semidesnatado ou ----- 300 mL
desnatado

(adicionar 1 colher de sobremesa de cacau em pó ou 1 colher de sobremesa de achocolatado Gold® ou café apenas para colorir)

Pão de forma ----- 2 fatias

(ou 1 unidade de tapioca feita com 3 colheres de sopa da mistura)

Requeijão light ----- 1 colher de sopa

(ou 1 fatia fina de queijo minas padrão)

Fruta ----- Escolher

(1 maçã ou 1 pêra ou ½ papaya ou 1 banana ou 15 uvas ou 1 goiaba)

OU

Omelete – Fazer esta opção 2x na semana

Ovo mexido ----- 1 unidade

(recheio: 1 fatia de queijo minas + tomate + orégano)

Pão de forma ----- 2 fatias

(ou 4 unidades de torrada integral)

Suco de fruta natural, ----- 200 ml

concentrado ou poupa

+

1 potinho de iogurte zero + 1 colher de sopa de granola ou 2 colheres de cereal nesfit ou corn flakes

• **Intervalo da manhã - até 240 Kcal**

Iogurte light/zero ----- 1 potinho

(ou leite fermentado)

Fruta in natura ou seca ----- Escolher

(1 porção = 1 maçã ou 1 pêra ou 15 unidades de uva ou 1 banana ou 1 goiaba ou 5 unidades de damasco ou ameixa seca)

Barra de cereais ou de fruta

Sem chocolate ----- 1 unidade

(ou 3 unidades de castanhas do Pará ou 6 metades de nozes médias)

Esquema com atividade no período da manhã...

Pré-treino... 190 kcal

Torrada integral	-----	4 Unidades
(ou 2 fatias de pão de forma ou 5 unidades de biscoitos tipo água e sal ou 1 pacotinho de biscoito tipo nesfit)		
Geléia 100% fruta	-----	2 colheres de chá
Água de coco ou chá	-----	200 mL
Matte ou café ou suco concentrado com adoçante Linea		
Maçã gala ou ameixa ou pêsego ou pêra	-----	1 unidade

Pós- atividade...

Tacinha ou vitamina: 1 pote de iogurte natural desnatado ou 200 ml de leite de semidesnatado + 1 fruta de alto índice glicêmico batida ou picada (banana ou ½ manga hadden ou ½ unidade de mamão papaya) + 1 colher de sopa de whey protein

• Final da manhã (10:30) - até 240 Kcal

Iogurte light/zero	-----	1 potinho
(ou leite fermentado)		
Fruta in natura ou seca	-----	Escolher
(1 porção = 1 maçã ou 1 pêra ou 15 unidades de uva ou 1 banana ou 1 goiaba ou 5 unidades de damasco ou ameixa seca)		
Barra de cereais ou de fruta Sem chocolate	-----	1 unidade
(ou 3 unidades de castanhas do Pará ou 6 metades de nozes médias)		

- **Almoço (12:00) até 580 Kcal**

Tempero da salada – azeite extra-virgem (1 colher de chá) + vinagre balsâmico (1 colher de sobremesa)

Salada crua e/ou cozida ----- Livre

(folhosos, tomate, cenoura, vagem, chuchu, palmito...)

Ensopados ou refogados ----- 1 colher de servir

(abóbora, moranga, verdura refogada, abobrinha)

Arroz integral ou Sete ----- 1 ½ colher de servir

Grãos ou branco

(ou 1 ½ pegador de macarrão de preferência integral ou 4 colheres de sopa de batata cozida ou purê ou soufflê ou farofa)

Feijão ou lentilha ou ----- ½ concha média

ervilha ou grão de bico

Carne ----- 1 porção

Assada, cozida, grelhada, ensopada. Evitar a carne frita!!! (1 porção = 1 bife de peito de frango grelhado ou 1 filé de peixe grelhado ou assado ou cozido ou 1 posta ao molho ou 1 bife de carne bovina ou suína grelhado ou na chapa ou de panela ou 2 pedaços de frango médios, sem a pele assados ou cozidos ou 2 colheres de servir cheias de carne moída ou cozida)

- **Lanche da tarde (15:00) – 310 kcal**

Para acompanhar qualquer uma das opções:

200 ml de água de coco ou suco concentrado com adoçante Linea

Crepe

Rap 10 Pulman (integral) ----- 1 unidade média
Recheio ----- Ver!

Recheio: 1 colher de sopa de atum + 1 colher de sobremesa de requeijão light + 1 colher de sopa de azeitona picada + ½ unidade de tomate picado sem pele e sem sementes + 1 pitada de orégano + 1 pitada de manjeriço + 1 colher de chá de mostarda (creme).

OU

Sanduíche natural

Pão sírio ----- 1 unidade média
(ou 2 fatias de pão de forma)
Alface, tomate... ----- Livre
Frango desfiado ou atum ----- 2 colheres de sopa
em água
Requeijão light ----- 1 colher de sobremesa
(ou 1 fatia de queijo branco)

OU

Misto frio...

Queijo minas ----- 1 fatia
Peito de peru não ----- 1 lâmina
defumado ou presunto
light
Pão francês ----- 1 unidade sem miolo
(ou 2 fatias de pão de forma)

- **Jantar (18:30) – 540 kcal**

Opção 01 - Jantar

Tempero: 1 colher de chá de azeite

Salada crua e/ou vegetais
no vapor ----- Livre
(folhosos, tomate, pimentão...)
Carboidrato ----- 1 ½ colher de servir!
(arroz integral ou branco ou batata inglesa ou baroa ou inhame)
Filé de frango ou de Peixe ----- 1 unidade grande
(ou 1 bife bovino magro ou 1 bife de lombo)

OU

Opção 02 – Macarrão...

Macarrão integral cozido	-----	3 pegadores cheios
Vegetais	-----	Livre
(tomate, palmito, cenoura...)		
Molho de tomate tipo Pura Polpa	-----	½ concha média
Frango desfiado ou carne moída ou atum	-----	2 colheres de sopa

• **Intervalo da aula (20:40) – 180 kcal**

Mix de frutas	-----	1 porção
(3 unidades de castanha do Pará ou 6 metades de amêndoas + 5 unidades de damasco ou ameixa seca)		

OU

Fruta	-----	Escolher – 2 porções
(1 porção = 1 banana média ou 1 goiaba ou ½ manga haden pequena ou 15 uvas ou 2 nectarinas ou 2 rodelas de abacaxi finas ou 1 maçã ou 1 pêra)		

• **Ceia (antes de ir dormir) – até 370 kcal**

Cereal Nesfit ou Corn Flakes	-----	1 ½ xícara de chá
(ou 3 colheres de sopa de granola sem açúcar)		
Leite semidesnatado	-----	250 ml
Hipercalórico	-----	1 colher de sopa
Fruta picada	-----	1 porção
(1 maçã ou 1 banana ou 1 pêra ou 8 morangos ou ½ unidade de mamão ou ½ manga hadden)		

OU

Taça...

Quinoa ou amaranto	-----	2 colheres de sopa
iogurte natural desnatado com o soro	-----	1 potinho
Hipercalórico	-----	1 colher de sopa
Fruta picada	-----	1 porção
(1 maçã ou 1 banana ou 1 pêra ou 8 morangos ou ½ unidade de mamão ou ½ manga hadden)		

OU

Biscoito integral ----- 3 unidades
(ou maisena ou aveia e mel ou cream crackers)

+

Vitamina...

Leite semidesnatado ----- 300 ml

Hipercalórico ----- 1 colher de sopa

Fruta ----- 1 porção

**(1 maçã ou 1 banana ou 1 pêra ou 8 morangos ou ½ unidade de mamão
ou ½ manga hadden)**



- ✓ Reeducação Alimentar
- ✓ Emagrecimento
- ✓ Nutrição Esportiva
- ✓ Nutrição Clínica
- ✓ Personal diet





Avaliação física: Vinicius Barbosa Campelo

Altura: 1,77m




Circunferências (cm):

Data	Braço	Cintura	Abdômen	Coxa direita	Panturrilha direita
28/04/16	33,5	76,5	78	55	35,5

Pregas Cutâneas (mm):

Data	Bicipital	Tricipital	Supra ilíaca	Subescapular
				
28/04/16	3,0	5,0	7,0	7,0

Pregas Cutâneas (mm):

Data	Coxa direita	Peitoral	Abdominal
			
28/04/16	12	7,0	10,0

Data	Peso	IMC	% de gordura (Jackso e Pollock, 1978)
28/04/16	70	22,34	7,65

Por ser verdade firmo o presente.

Daiane do Carmo Corrêa
Nutricionista Responsável

Belo Horizonte, 28 de abril de 2016.

Dados do estabelecimento
Braga Neves Consultoria Nutricional LTDA
Rua Rio Grande do Norte 57/407 - Bairro Santa Efigênia - Belo Horizonte - MG
CNPJ 10 529 973 0001/76