Plano Alimentar 1 - 1000kcal

Nome do paciente: Plano Alimentar 1 - 1000Kcal

PLANO ALIMENTAR Nº 01

Plano Alimentar Hiperproteico para Emagrecimento – 1000 kcal/dia

Distribuição dos Macronutrientes

Valor Energético Total: 1000 kcal/dia

Macronutriente	**Percentual**
Proteínas	40%
Carboidratos	30%
Lipídios	30%

CAFÉ DA MANHÃ

Omelete preparada com **2 ovos inteiros**

- **30 g de peito de peru** ou frango desfiado
- **1 fatia de queijo minas frescal light** *(ou queijo zero lactose)*
- Café sem açúcar (adoçante opcional)
- Chá verde ou chá de hortelã (opcional)

Total de calorias: 250 kcal

Substituições

- Omelete → ovos mexidos ou cozidos.
- Peito de peru → atum em água, frango desfiado ou ricota temperada.
- Queijo → cottage, ricota ou queijo zero lactose.

LANCHE DA MANHÃ

- **1 maçã pequena**
- **10 g de castanhas-do-pará** (2 unidades)

Total de calorias: 110 kcal

Substituições

- Maçã → pera, ameixa fresca ou pêssego.
- Castanhas-do-pará → amêndoas, nozes ou castanha-de-caju (mesma porção).

ALMOÇO

- **120 g de peito de frango grelhado**
- Mix de folhas verdes à vontade
- Pepino, tomate e cenoura ralada
- Brócolis e couve-flor cozidos no vapor
- **80 g de batata-doce cozida**
- **1 colher de chá (5 mL) de azeite de oliva extravirgem** para temperar

Total de calorias: 320 kcal

Neste primeiro plano não há inclusão de grãos, priorizando vegetais e tubérculos de baixo índice glicêmico.

Substituições

Proteína

- Filé de tilápia
- Patinho moído magro
- Coxão mole grelhado
- Lombo suíno magro

Carboidrato

- Mandioca cozida
- Inhame
- Mandioquinha
- Abóbora cabotiá assada

LANCHE DA TARDE

- 170 g de iogurte natural zero lactose sem açúcar
- 1 colher de sopa (10 g) de chia

Total de calorias: 140 kcal

Substituições

- Iogurte zero lactose → bebida vegetal enriquecida com proteína + whey protein isolado (quando indicado).
- Chia → linhaça dourada triturada.

JANTAR

120 g de filé de tilápia grelhaBBdo

- Abobrinha refogada
- Berinjela assada

- Cogumelos salteados
- Folhas verdes à vontade
- **1 colher de chá de azeite de oliva**

Total de calorias: 180 kcal

Substituições

- Tilápia → frango, pescada, merluza ou tofu firme grelhado.
- Abobrinha → chuchu, vagem ou aspargos.

CEIA (OPCIONAL)

Caso haja fome:

- Chá de camomila, erva-doce ou melissa (sem açúcar).

CONSUMO DE ÁGUA

Recomenda-se uma ingestão diária entre **30 e 35 mL/kg de peso corporal**, ajustando conforme atividade física, clima e condições clínicas.

Sugestão prática:

- 500 mL ao acordar.
- 500 mL entre café da manhã e almoço.
- 700 mL durante a tarde.
- 500–800 mL entre o jantar e o início da noite.

Evite ingerir grandes volumes de água imediatamente antes ou durante as refeições principais para reduzir desconforto gastrointestinal, especialmente em pacientes com menor capacidade alimentar.

JEJUM INTERMITENTE

Este plano pode ser adaptado para um jejum de **12 horas** (ex.: 20h às 8h), desde que o paciente apresente boa adaptação e não haja contraindicações clínicas.

O jejum é opcional e deve ser individualizado conforme avaliação nutricional.

O que evitar

- Refrigerantes e bebidas açucaradas.
- Sucos industrializados.
- Doces e sobremesas frequentes.
- Biscoitos recheados.
- Salgadinhos e snacks ultraprocessados.
- Embutidos em excesso.
- Frituras.
- Fast food.

- Excesso de álcool.
- Produtos ricos em açúcar e farinha refinada.

ESTRATÉGIAS PARA CONTROLE DA FOME NOTURNA □

- Priorizar proteínas em todas as refeições.
- Não pular refeições ao longo do dia.
- Consumir vegetais em boa quantidade no almoço e jantar.
- Manter boa hidratação.
- Caso a fome apareça, optar por chá sem açúcar e avaliar se há necessidade de uma ceia rica em proteína, como um ovo cozido ou iogurte zero lactose.

OBSERVAÇÕES IMPORTANTES

- Mastigar lentamente e respeitar os sinais de saciedade.
- Priorizar preparações grelhadas, cozidas, assadas ou no vapor.
- Utilizar ervas naturais, alho, cebola, cúrcuma, páprica, orégano e outras especiarias para temperar os alimentos.
- Evitar longos períodos sem alimentação, salvo quando houver estratégia de jejum previamente planejada.

Resumo para o paciente

- **Proteínas:** presentes em todas as refeições para favorecer a saciedade e preservar a massa muscular.
- **Carboidratos:** escolhidos entre opções de baixo índice glicêmico.
- **Gorduras saudáveis:** azeite de oliva e oleaginosas em porções controladas.
- **Hidratação:** manter ingestão adequada de água ao longo do dia.
- **Fome noturna:** priorizar chás sem açúcar e, se necessário, uma pequena porção de proteína.
- **Evitar:** alimentos ultraprocessados, bebidas açucaradas e excesso de doces.