Plano Alimentar 2 - 1000kcal

Nome do paciente: Plano Alimentar 2 - 1000Kcal

PLANO ALIMENTAR Nº 02

Plano Alimentar Balanceado com Grãos Integrais

Distribuição dos Macronutrientes

Valor Energético Total: 1000 kcal/dia

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

CAFÉ DA MANHÃ

- 170 g de iogurte grego light *(ou iogurte zero lactose)*
- 20 g de whey protein (misturado ao iogurte)
- 15 g de aveia em flocos
- ½ xícara (50 g) de morangos frescos
- Canela em pó a gosto

Total de 245 kcal

Substituições

Proteína

- Iogurte natural
- Cottage
- Iogurte proteico zero lactose

Carboidrato

- Farelo de aveia
- Farelo de trigo (quando tolerado)
- Quinoa em flocos

Fruta

- Mirtilo
- Amora
- Kiwi

LANCHE DA MANHÃ

- 1 pera pequena
- 15 g de amêndoas

Total de 130 kcal

Substituições

Fruta:

- Maçã
- Ameixa fresca
- Pêssego

Oleaginosas:

- Nozes
- Pistache
- Castanha-de-caju

ALMOÇO

- **110 g de filé de patinho grelhado**
- 60 g de arroz integral cozido
- 50 g de feijão carioca cozido
- Mix de folhas verdes
- Tomate, pepino e rabanete
- 1 colher de chá (5 mL) de azeite de oliva extravirgem

Total de 335 kcal

Orientação sobre o consumo de grãos

Sempre que possível:

- Deixe o feijão de molho entre 8 e 12 horas, descartando a água antes do cozimento.
- Esse processo contribui para reduzir compostos que podem causar desconforto gastrointestinal e melhora a digestibilidade.
- Prefira arroz integral, quinoa, arroz negro ou arroz vermelho em vez de grãos refinados.

Substituições

Proteína

- Coxão mole
- Lagarto magro
- Filé mignon suíno
- Peixe branco

Grãos

- Quinoa cozida
- Arroz negro
- Arroz vermelho

Leguminosas

- Lentilha
- Feijão-fradinho
- Feijão-preto
- Grão-de-bico cozido

LANCHE DA TARDE (OPCIONAL)

- 100 g de queijo cottage *(ou cottage zero lactose)*
- 1 colher de sopa (10 g) de sementes de girassol

Total de 150 kcal

Substituições

Proteína

- Ricota
- Queijo minas frescal light

Sementes

- Chia
- Linhaça triturada
- Gergelim

JANTAR

- **120 g de filé de pescada assada**
- 70 g de quinoa cozida
- Espinafre refogado

- Abóbora japonesa assada
- 1 colher de chá de azeite de oliva

Total de 140 kcal

Substituições

Proteína

- Tilápia
- Frango grelhado
- Atum em água

Carboidrato

- Batata-doce
- Inhame
- Mandioca cozida

Vegetais

- Couve
- Escarola
- Acelga
- Brócolis

CEIA (OPCIONAL)

Caso haja fome:

- Chá de erva-cidreira, camomila ou hortelã.

Se necessário:

- 1 copo (150 mL) de bebida vegetal sem açúcar enriquecida com cálcio, ou
- 1 porção pequena de iogurte zero lactose natural**.**

Consumo de Água

A recomendação geral é ingerir entre 30 e 35 mL de água por kg de peso corporal ao dia, ajustando conforme atividade física, temperatura ambiente e condições clínicas.

Sugestão prática:

- 500 mL ao acordar.
- 500 mL entre o café da manhã e o almoço.
- 700 mL durante a tarde.

- 500–800 mL entre o jantar e o período noturno.

Evite grandes volumes de líquidos junto às refeições principais, especialmente em pacientes com saciedade precoce.

JEJUM INTERMITENTE

Quando indicado, este plano pode ser adaptado para um jejum de 12 a 14 horas, mantendo a ingestão adequada de proteínas durante a janela alimentar.

O jejum deve ser individualizado e não é obrigatório para todos os pacientes.

O QUE EVITAR

- Refrigerantes e bebidas açucaradas.
- Produtos de panificação refinados em excesso.
- Biscoitos recheados.
- Doces e sobremesas frequentes.
- Cereais açucarados.
- Embutidos em excesso.
- Frituras.
- Fast food.
- Bebidas alcoólicas em excesso.
- Produtos ultraprocessados ricos em sódio e açúcar.

Estratégias para controle da fome noturna

- Distribuir adequadamente a ingestão de proteínas ao longo do dia.
- Incluir fibras provenientes de vegetais, frutas e grãos integrais.
- Não omitir refeições principais.
- Consumir líquidos ao longo do dia para favorecer a hidratação.
- Caso haja fome antes de dormir, optar por uma fonte proteica leve, conforme orientação individual.

Observações Importantes

- Priorizar alimentos in natura e minimamente processados.
- Mastigar lentamente e respeitar os sinais de fome e saciedade.
- Preparar os alimentos preferencialmente grelhados, cozidos, assados ou no vapor.
- Temperar saladas e preparações com ervas frescas, alho, cebola, cúrcuma, páprica, alecrim e orégano.
- Variar os tipos de grãos integrais e leguminosas ao longo da semana para ampliar a diversidade nutricional.