PLANO ALIMENTAR 2 - 900kcal

Nome do paciente: Plano Alimentar 2 - 900Kcal

PLANO ALIMENTAR 02

Plano Alimentar Hiperproteico – 900 kcal/dia – Manutenção de Peso

Distribuição dos Macronutrientes

Nutriente	**Quantidade**
Valor Energético	**900 kcal**
Proteínas	**45%**
Carboidratos	**35%**
Lipídios	**20%**

CAFÉ DA MANHÃ

Opção Principal

- Iogurte grego zero açúcar – **170 g**
- Farelo de aveia – **15 g**
- Morangos frescos – **80 g**
- Canela em pó a gosto

A combinação de proteína, fibras e carboidratos de baixo índice glicêmico favorece maior saciedade e melhor controle da glicemia.

Substituições

Proteína

- 200 mL de bebida proteica sem açúcar
- 30 g de whey protein isolado preparado com água
- 80 g de queijo cottage

Carboidrato

- 15 g de quinoa em flocos
- 20 g de aveia em flocos finos
- 15 g de amaranto em flocos

LANCHE DA MANHÃ

Opção Principal

- 1 ovo cozido
- 10 amêndoas

Substituições

- 2 castanhas-do-pará
- 8 castanhas de caju
- 6 nozes
- 15 g de pistache sem sal

ALMOÇO

Opção Principal

- Filé de tilápia grelhado – **120 g**
- Quinoa cozida – **40 g**
- Brócolis no vapor – **80 g**
- Cenoura cozida – **50 g**
- Mix de folhas verdes à vontade
- 1 colher de chá de azeite de oliva extravirgem

Substituições da proteína

- Filé de merluza
- Linguado grelhado
- Frango grelhado
- Patinho magro grelhado

Substituições do carboidrato

- Arroz integral – **40 g**
- Arroz 7 grãos – **40 g**
- Trigo para quibe cozido – **40 g** *(não indicado para pacientes celíacos)*
- Batata-doce cozida – **60 g**

LANCHE DA TARDE

Opção Principal

- Whey protein isolado – **30 g**
- Água (200 mL)

Acompanhamento

- 1 kiwi pequeno

Substituições

- Iogurte proteico zero açúcar

- Cottage
- Queijo minas frescal light

JANTAR

Opção Principal

- Peito de peru fresco grelhado – **120 g**
- Mix de legumes assados (abobrinha, berinjela e pimentão) – **150 g**
- Lentilha cozida – **40 g**
- Salada verde à vontade

Substituições

Proteína

- Frango grelhado
- Tilápia
- Carne bovina magra
- Omelete (2 ovos + 2 claras)

Leguminosa

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

(Sempre respeitando as quantidades prescritas para manter o valor energético.)

CEIA (OPCIONAL)

Caso haja fome:

Opção 1

- Iogurte natural desnatado (100 g)

Opção 2

- Chá de camomila ou erva-cidreira sem açúcar

COMO CONSUMIR OS GRÃOS CORRETAMENTE

Os grãos integrais podem fazer parte da alimentação do paciente em uso de tirzepatida, desde que consumidos em porções adequadas.

Orientações:

- Preferir sempre as versões integrais.
- Consumir pequenas porções por refeição.
- Associar os grãos a uma fonte de proteína magra.
- Mastigar lentamente.
- Evitar excesso de fibras em uma única refeição, principalmente nas primeiras semanas de uso da medicação.
- Manter boa ingestão de água para favorecer o funcionamento intestinal.

OLEAGINOSAS RECOMENDADAS

Consumir aproximadamente **15 g por dia**, alternando entre:

- Amêndoas
- Castanhas-do-pará
- Castanhas de caju
- Nozes
- Pistache sem sal
- Avelãs

Evitar versões salgadas, caramelizadas ou fritas.

CONSUMO DE ÁGUA

Recomenda-se ingestão diária de **30 a 35 mL de água por kg de peso corporal**, salvo contraindicação clínica.

Dicas práticas:

- Distribuir a ingestão ao longo do dia.
- Evitar grandes volumes durante as refeições.
- Aumentar a hidratação em dias quentes ou durante a prática de atividade física.

JEJUM

O jejum não é obrigatório.

Quando houver boa adaptação e indicação do nutricionista, pode ser realizado jejum de **12 horas**, respeitando a ingestão adequada de proteínas e a tolerância individual.

ALIMENTOS RECOMENDADOS

Proteínas

- Tilápia
- Merluza
- Linguado
- Peito de peru fresco
- Ovos

- Whey protein
- Iogurte proteico
- Cottage

Carboidratos de Baixo Índice Glicêmico

- Quinoa
- Arroz integral
- Arroz 7 grãos
- Batata-doce
- Lentilha
- Feijões
- Grão-de-bico
- Aveia
- Amaranto

Vegetais

- Brócolis, Cenoura, Berinjela, Abobrinha, Folhas verdes, Pepino, Couve, Repolho.

Frutas

- Morango, Kiwi, Maçã, Pera, Frutas vermelhas.

Gorduras Saudáveis

- Azeite de oliva extravirgem
- Oleaginosas

ALIMENTOS QUE DEVEM SER EVITADOS

- Refrigerantes
- Bebidas alcoólicas
- Frituras
- Embutidos
- Produtos ultraprocessados
- Doces concentrados
- Balas e chocolates em excesso
- Sucos industrializados
- Produtos ricos em açúcar refinado
- Preparações com excesso de gordura

COMO CONTROLAR A FOME NOTURNA

- Manter boa ingestão proteica durante o dia.
- Não pular refeições.
- Incluir vegetais em todas as refeições principais.
- Consumir líquidos ao longo do dia.

- Dormir em horários regulares.
- Caso a fome persista, optar por uma pequena ceia rica em proteínas.
-