Plano Alimentar 4 - 1000kcal

Nome do paciente: Plano Alimentar 3 - 1000Kcal

PLANO ALIMENTAR Nº 03

Estratégia: Alimentação Variada com Tubérculos, Leguminosas Alternativas e Oleaginosas

Distribuição dos Macronutrientes

Valor Energético Total: 1000 kcal/dia

Macronutriente	Percentual
Proteínas	40%
Carboidratos	30%
Lipídios	30%

Café da manhã (07h00)

- 2 ovos mexidos preparados com ervas finas
- 40 g de ricota temperada *(ou ricota zero lactose)*
- 1 fatia de pão 100% integral de fermentação natural
- Café sem açúcar

Total de 240 kcal

Substituições

Proteínas

- Queijo minas frescal light
- Tofu grelhado
- Frango desfiado

Carboidrato

- Tapioca (30 g)
- Cuscuz de milho integral (50g)
- Pão sem glúten

LANCHE DA MANHÃ

- 1 kiwi
- 15 g de pistache sem sal

Total de 120 kcal

Substituições

Frutas

- Goiaba
- Mexerica
- Nectarina

Oleaginosas

- Nozes-pecã
- Macadâmia
- Avelãs

ALMOÇO

- 120 g de filé de frango grelhado ao molho de ervas
- 60 g de arroz negro cozido
- 50 g de lentilha cozida
- Abobrinha, couve e cenoura refogadas
- Salada de alface, rúcula e tomate
- 1 colher de chá de azeite extravirgem

Total de 340 kcal

Orientação sobre os grãos

Para melhor digestibilidade:

- Deixe a lentilha de molho por aproximadamente **6 a 8 horas**, descartando a água antes do preparo.
- Alterne semanalmente entre lentilha, feijão-fradinho, ervilha seca e grão-de-bico, respeitando as porções recomendadas.

Substituições

Proteínas

- Lagarto bovino
- Músculo cozido desfiado
- Filé de pescada
- Lombo suíno magro

Carboidratos

- Arroz vermelho
- Cevadinha em grãos

Leguminosas

- Feijão-branco
- Ervilha seca
- Feijão-fradinho

LANCHE DA TARDE

- 150 mL de kefir natural *(ou kefir zero lactose)*
- 20 g de sementes de abóbora torradas sem sal

Total de 140 kcal

Substituições

Proteínas

- Iogurte zero lactose
- Bebida vegetal enriquecida com proteína
- Whey protein isolado (quando indicado)

Sementes

- Sementes de girassol
- Gergelim
- Coco em lascas sem açúcar (pequena porção)

JANTAR

- 120 g de filé de merluza assado
- Purê de couve-flor (100 g)
- Vagem cozida
- Berinjela grelhada
- 1 colher de chá de azeite extravirgem

Total de 160 kcal

Substituições

Proteínas

- Sardinha fresca
- Atum fresco
- Frango grelhado
- Ovos

Vegetais

- Chuchu

- Aspargos
- Quiabo
- Brócolis

CEIA (OPCIONAL)

Caso haja fome:

- Chá de melissa, camomila ou capim-limão.

Se necessário:

- 1 fatia fina de queijo minas light *(ou versão zero lactose)*.

CONSUMO DE ÁGUA

A recomendação é ingerir entre **30 e 35 mL de água por kg de peso corporal por dia**, ajustando conforme necessidades individuais.

Sugestão prática:

- 500 mL ao acordar.
- 500 mL no período da manhã.
- 700 mL entre almoço e jantar.
- 500–800 mL no período da noite.

JEJUM INTERMITENTE

Quando houver indicação clínica, este plano pode ser adaptado para um protocolo de **12 a 14 horas**, desde que a ingestão proteica diária seja mantida.

O QUE EVITAR

- Açúcares adicionados.
- Refrigerantes e bebidas adoçadas.
- Pães e massas refinadas em excesso.
- Frituras.
- Embutidos frequentes.
- Produtos ultraprocessados.
- Molhos industrializados.
- Consumo excessivo de bebidas alcoólicas.

ESTRATÉGIAS PARA CONTROLE DA FOME NOTURNA □

- Não pular refeições.
- Priorizar proteínas em todas as refeições.
- Incluir vegetais ricos em fibras no almoço e jantar.
- Manter boa hidratação.

- Caso a fome persista, optar por uma pequena fonte proteica antes de dormir, conforme orientação individual.

Observações Importantes

- Priorizar alimentos frescos e minimamente processados.
- Mastigar lentamente.
- Utilizar ervas naturais e especiarias para reduzir a necessidade de sal.
- Variar os tipos de leguminosas e grãos integrais ao longo da semana para ampliar a diversidade de nutrientes.

- **Proteínas:** distribuídas ao longo do dia para preservar a massa muscular e favorecer a saciedade.
- **Carboidratos:** priorize arroz negro, lentilha e outros alimentos de baixo índice glicêmico nas porções recomendadas.
- **Gorduras saudáveis:** utilize azeite de oliva, pistache, sementes de abóbora e outras oleaginosas em quantidades moderadas.
- **Hidratação:** mantenha uma ingestão adequada de água diariamente.
- **Fome noturna:** prefira chás sem açúcar e, quando necessário, uma pequena porção de proteína.
- **Evite:** alimentos ultraprocessados, bebidas açucaradas, frituras e excesso de açúcar.