PLANO ALIMENTAR 3 - 900kcal

Nome do paciente: Plano Alimentar 3 - 900Kcal

PLANO ALIMENTAR 03

Plano Alimentar Hiperproteico – 900 kcal/dia

Distribuição dos Macronutrientes

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

CAFÉ DA MANHÃ

Opção Principal

- Ovos mexidos:
  - 1 ovo inteiro
  - 3 claras
- Abacate – **40 g**
- Mamão papaia – **80 g**
- Café sem açúcar

Complemento de fibras:

- Psyllium – **5 g** diluído em água

(Consumir imediatamente após o preparo e aumentar ingestão de água ao longo do dia.)

Substituições

Proteínas:

- Omelete com 2 ovos + 2 claras
- 80 g de frango desfiado
- 1 dose de whey protein isolado

Frutas:

- Morangos (100 g)
- Kiwi (1 unidade)

- Maçã pequena (1 unidade)

LANCHE DA MANHÃ

Opção Principal

- Queijo minas frescal light – **50 g**
- Semente de abóbora sem sal – **15 g**

Substituições

Oleaginosas/sementes:

- 10 amêndoas
- 2 castanhas-do-pará
- 15 g de girassol sem sal
- 15 g de gergelim

ALMOÇO

Opção Principal

- Carne bovina magra grelhada (patinho ou lagarto) – **110 g**
- Feijão azuki cozido – **50 g**
- Abóbora cabotiá assada – **80 g**
- Couve refogada – **80 g**
- Salada de folhas verdes à vontade
- Azeite extravirgem – **5 mL**

Substituições da proteína

- Frango grelhado
- Peixe branco
- Lombo suíno magro
- Carne moída magra

Substituições do carboidrato

- Inhame cozido – 50 g
- Cará cozido – 50 g
- Batata-doce roxa – 60 g
- Ervilha partida cozida – 50 g

LANCHE DA TARDE

Opção Principal

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

- 1 colher de sobremesa de pasta de amendoim integral (10 g)

Substituições

- Iogurte proteico zero açúcar
- Cottage
- Ricota temperada

JANTAR

Opção Principal

- Frango desfiado temperado – **120 g**
- Purê de inhame com couve-flor:
  - Inhame cozido 50 g
  - Couve-flor 100 g
- **Mix de vegetais:**
  - Berinjela
  - Abobrinha
  - Cogumelos

Quantidade total: **150 g**

Substituições

Proteínas:

- Peixe grelhado
- Ovos
- Carne magra

Vegetais:

- Brócolis
- Chuchu
- Vagem
- Repolho
- Espinafre

CEIA (OPCIONAL)

Caso apresente fome:

Opção 1:

- Iogurte proteico zero açúcar – 100 g

Opção 2:

- 1 ovo cozido

Opção 3:

- Chá sem açúcar

CONSUMO DE ÁGUA

Manter:

30 a 35 mL/kg de peso corporal/dia

Especialmente importante devido ao uso do psyllium.

Orientações:

✔ Consumir água ao longo do dia.

✔ Nunca utilizar fibras concentradas sem adequada hidratação.

✔ Evitar beber grandes volumes junto às refeições.

JEJUM

Caso indicado:

- Jejum de 12 horas pode ser utilizado.

Exemplo:

Última refeição: 20h
Primeira refeição: 08h

A prioridade deve ser sempre atingir a quantidade adequada de proteínas durante a janela alimentar.

Fontes de Fibras Utilizadas Neste Plano

Alternativas diferentes dos planos anteriores:

Psyllium

- Auxilia na saciedade.
- Contribui para funcionamento intestinal.
- Pode auxiliar no controle glicêmico.

Semente de abóbora

- Fonte de magnésio.
- Fonte de gorduras boas.
- Auxilia na composição nutricional.

Feijão azuki

- Rico em fibras.
- Menor impacto glicêmico.
- Fonte complementar de proteína vegetal.

Abóbora cabotiá

- Fonte de carboidrato de melhor qualidade.
- Rica em carotenoides.

Alimentos que devem ser evitados durante uso da Tirzepatida

- Frituras.
- Carnes muito gordurosas.
- Grandes volumes alimentares.
- Doces concentrados.
- Refrigerantes.
- Álcool.
- Alimentos ultraprocessados.
- Molhos gordurosos.
- Excesso de alimentos ricos em gordura em uma única refeição.

Estratégias para Fome Noturna

✔ Garantir proteína no jantar.

✔ Evitar passar longos períodos sem comer durante o dia.

✔ Utilizar fibras adequadas.

✔ Manter rotina de sono.

✔ Diferenciar fome física de vontade de comer.