Plano Alimentar 4 - 1000kcal

Nome do paciente: Plano Alimentar 4 - 1000Kcal

PLANO ALIMENTAR Nº 04

Plano Alimentar Hiperproteico para Pacientes com Intolerância à Lactose – 1000 kcal/dia

Distribuição dos Macronutrientes

Valor Energético Total: 1000 kcal/dia

Macronutriente	Percentual
Proteínas	40%
Carboidratos	30%
Lipídios	30%

CAFÉ DA MANHÃ

- 2 ovos cozidos
- 1 fatia de pão integral 100% (ou pão sem lactose, conforme preferência)
- ¼ de avocado (aproximadamente 50 g)
- Café preto sem açúcar

Total de 250 kcal

Substituições

Proteínas

- Frango desfiado
- Atum em água
- Tofu grelhado

Carboidratos

- Tapioca (30 g)
- Cuscuz de milho (50g)
- Batata-baroa cozida

LANCHE DA MANHÃ

- 1 mexerica média
- 15 g de nozes

Total de 120 kcal

Substituições

Frutas

- Laranja
- Maçã
- Goiaba

Oleaginosas

- Avelãs
- Pistache
- Sementes de girassol

ALMOÇO

- 120 g de filé de frango grelhado
- 60 g de arroz vermelho cozido
- 50 g de feijão-fradinho cozido
- Mix de alface, agrião e tomate
- Abóbora assada
- 1 colher de chá (5 mL) de azeite de oliva extravirgem

Total de 340 kcal

Orientação sobre o consumo de grãos

- Deixe o feijão-fradinho de molho por **8 a 12 horas**, descartando a água antes do cozimento.
- Prefira grãos integrais cozidos "al dente", evitando preparações com excesso de gordura.

Substituições

Proteínas

- Filé de pescada
- Patinho moído magro
- Lombo suíno magro

Carboidratos

- Cevadinha (quando houver tolerância ao glúten)
- Trigo-sarraceno (mourisco)
- Batata-doce

Leguminosas

- Feijão-branco

- Ervilha partida
- Grão-de-bico

LANCHE DA TARDE

- 200 mL de bebida vegetal sem açúcar (soja, amêndoas ou aveia) enriquecida com cálcio
- 20 g de pasta de amendoim 100% integral

Total de 140 kcal

Substituições

Bebidas

- Leite zero lactose
- Bebida de soja enriquecida com proteína

Fonte de gordura

- Tahine (pasta de gergelim)
- Pasta de castanha-de-caju 100%
- Amendoim torrado sem sal

JANTAR

- 120 g de filé de sardinha assada
- Purê de abóbora cabotiá (100 g)
- Escarola refogada
- Chuchu cozido
- 1 colher de chá de azeite de oliva extravirgem

Total de 160 kcal

Substituições

Proteínas

- Merluza
- Atum fresco
- Frango grelhado
- Tofu firme

Vegetais

- Couve
- Brócolis
- Vagem
- Berinjela

CEIA (OPCIONAL)

Caso haja fome:

- Chá de camomila, melissa ou erva-doce.

Se necessário:

- 1 ovo cozido ou 40 g de peito de frango desfiado.

CONSUMO DE ÁGUA

A recomendação é ingerir entre **30 e 35 mL de água por kg de peso corporal ao dia**, ajustando conforme necessidades individuais, prática de atividade física e condições clínicas.

Sugestão prática:

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

JEJUM INTERMITENTE:

Quando indicado pelo nutricionista, este plano pode ser adaptado para protocolos de **12 a 14 horas**, preservando a ingestão proteica adequada durante a janela alimentar.

O QUE EVITAR:

- Leite comum e leite condensado.
- Creme de leite e leite em pó convencionais.
- Queijos frescos e requeijão tradicionais (quando contêm lactose).
- Iogurtes convencionais.
- Chocolates ao leite.
- Molhos preparados com leite.
- Produtos industrializados que contenham soro de leite, lactose ou leite em pó entre os ingredientes.
- Refrigerantes, bebidas açucaradas e alimentos ultraprocessados.

Sempre leia os rótulos, pois a lactose pode estar presente em alimentos industrializados mesmo quando não é perceptível.

ESTRATÉGIAS PARA CONTROLE DA FOME NOTURNA:

- Distribuir as proteínas ao longo do dia.
- Consumir vegetais em boa quantidade nas principais refeições.
- Evitar longos períodos sem alimentação, quando não houver estratégia de jejum.
- Caso haja fome antes de dormir, optar por uma pequena porção de proteína magra ou uma

bebida zero lactose rica em proteínas.

Observações Importantes

- Prefira produtos identificados como **zero lactose** quando desejar consumir laticínios.
- Inclua alimentos naturalmente ricos em cálcio, como sardinha com espinha, vegetais verde-escuros e bebidas vegetais enriquecidas.
- Mantenha o hábito de preparar os alimentos grelhados, cozidos, assados ou no vapor.
- Utilize ervas frescas e especiarias naturais para realçar o sabor dos alimentos.

- **Proteínas:** distribuídas em todas as refeições para preservar a massa muscular e promover saciedade.
- **Carboidratos:** priorize alimentos integrais e de baixo índice glicêmico nas porções recomendadas.
- **Gorduras saudáveis:** utilize azeite de oliva, oleaginosas e pasta de amendoim 100% em quantidades moderadas.
- **Hidratação:** mantenha boa ingestão de água ao longo do dia.
- **Fome noturna:** prefira chás sem açúcar e, se necessário, uma pequena porção de proteína.
- **Evite:** alimentos com lactose, produtos ultraprocessados, excesso de açúcar e bebidas açucaradas.