Plano Alimentar 4 - 900kcal

Nome do paciente: Plano Alimentar 4

PLANO ALIMENTAR 04

Plano alimentar Intolerância a Lactose

Distribuição dos Macronutrientes

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

CAFÉ DA MANHÃ

Opção Principal

Vitamina proteica sem lactose

- Whey Protein isolado sem lactose – **30 g**
- Bebida vegetal sem açúcar (amêndoas ou coco) – **200 mL**
- Morangos – **100 g**
- Pasta de amendoim integral – **10 g**

Substituições

Proteína:

- 2 ovos mexidos + 2 claras
- Frango desfiado – 80 g
- Atum em água – 70 g

Bebida vegetal:

- Bebida de amêndoas sem açúcar
- Bebida de coco sem açúcar
- Bebida de castanhas sem açúcar

LANCHE DA MANHÃ

Opção Principal

- Ovo cozido – **1 unidade**
- Castanhas de caju sem sal – **15 g**

Substituições

Oleaginosas:

- 2 castanhas-do-pará
- 10 amêndoas
- 6 nozes
- 15 g de sementes de abóbora

ALMOÇO

Opção Principal

- Filé de frango grelhado – **120 g**
- Grão-de-bico cozido – **50 g**
- Mix de vegetais:
    - Brócolis – 80 g
    - Abobrinha – 80 g
    - Couve refogada – 50 g
- Salada verde à vontade
- Azeite extravirgem – **5 mL**

Substituições

Proteínas

- Peixe branco grelhado – 120 g
- Patinho moído – 100 g
- Ovos mexidos (2 ovos + claras)

Carboidratos

- Lentilha cozida – 50 g
- Batata-doce cozida – 60 g
- Abóbora cabotiá – 100 g

LANCHE DA TARDE

Opção Principal

- Whey Protein isolado sem lactose – **30 g**
- Água – 200 mL
-
- 1 kiwi pequeno

Substituições

- Proteína vegetal isolada (ervilha/arroz)
- Ovo cozido
- Frango desfiado

JANTAR

Opção Principal

- Salmão grelhado – **100 g**
- Purê de batata-doce:
    - Batata-doce cozida – 60 g
    - Couve-flor – 100 g
- Vegetais refogados:
    - Cogumelos
    - Espinafre
    - Abobrinha

Quantidade total: 150 g

Substituições

Proteínas:

- Tilápia
- Frango
- Carne magra
- Omelete sem queijo

CEIA (OPCIONAL)

Caso apresente fome:

Opção 1:

- Chá de camomila ou erva-doce
-
- 1 ovo cozido

Opção 2:

- Bebida vegetal sem açúcar (150 mL)

CONSUMO DE ÁGUA

Recomendação:

30 a 35 mL/kg de peso corporal ao dia

Orientações:

✔ Manter ingestão distribuída durante o dia.

✔ Aumentar consumo quando houver constipação.

✔ Evitar grande volume de líquidos junto às refeições.

JEJUM

O jejum pode ser utilizado caso o paciente tenha boa adaptação.

Sugestão:

12 horas de jejum

Exemplo:

Última refeição: 20h
Primeira refeição: 08h

A prioridade é garantir a ingestão proteica diária.

Alimentos Permitidos para Pacientes com Intolerância à Lactose

Proteínas

- Carnes magras
- Peixes
- Ovos
- Frango
- Whey isolado sem lactose
- Proteínas vegetais

Bebidas

- Bebida de amêndoas sem açúcar
- Bebida de coco sem açúcar
- Bebida de castanhas sem açúcar

Gorduras boas

- Azeite
- Abacate
- Oleaginosas
- Sementes

Atenção aos Produtos

Mesmo produtos considerados "sem lactose" devem ser avaliados individualmente.

Observar:

- Lista de ingredientes;
- Presença de leite;
- Tolerância individual.

Alimentos que devem ser evitados

- Leite integral comum;
- Leite condensado;
- Creme de leite tradicional;
- Sorvetes convencionais;
- Queijos ricos em lactose;
- Iogurtes tradicionais;
- Produtos com leite na composição;
- Alimentos ultraprocessados ricos em gordura e açúcar.

Estratégias para Fome Noturna

✔ Distribuir proteínas ao longo do dia.

✔ Evitar refeições muito pequenas durante o dia.

✔ Priorizar jantar rico em proteína.

✔ Utilizar fibras e vegetais nas refeições principais.

✔ Manter sono adequado.

✔ Se necessário, utilizar ceia proteica sem lactose.

- Fazer refeições menores e mais frequentes quando houver náuseas.
- Evitar excesso de gordura em uma mesma refeição.
- Comer lentamente.
- Mastigar bem.
- Evitar deitar após comer.
- Manter fibras e água adequadas para prevenir constipação.
- Observar tolerância individual aos alimentos.