Plano Alimentar 5 - 1000kcal

Nome do paciente: Plano Alimentar 5 - 1000Kcal

PLANO ALIMENTAR Nº 05

Plano Alimentar Hiperproteico para Pacientes com Intolerância à Lactose e Doença Celíaca – 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 mexidos com cúrcuma e orégano
- 2 colheres de sopa (40 g) de tapioca recheada com **50 g de frango desfiado**
- Café preto ou chá sem açúcar

Total de 250 kcal

Substituições

Proteínas

- Atum em água
- Carne bovina magra desfiada
- Tofu grelhado

Carboidratos (sem glúten)

- Cuscuz de milho
- Batata-doce cozida
- Mandioca cozida

LANCHE DA MANHÃ

- 1 fatia média de mamão
- 15 g de avelãs

Total de 120 kcal

Substituições

Frutas

- Melão
- Pera
- Morangos

Oleaginosas

- Nozes
- Macadâmia
- Castanha-de-caju

ALMOÇO

- 120 g de filé de peixe (robalo, linguado ou pescada) grelhado
- 70 g de arroz selvagem cozido
- 50 g de ervilha partida cozida
- Brócolis e cenoura no vapor
- Salada de alface, rúcula e pepino
- 1 colher de chá (5 mL) de azeite de oliva extravirgem

Total de 340 kcal

Orientação sobre o consumo de grãos e leguminosas

- A ervilha partida deve permanecer de molho por cerca de **6 a 8 horas** antes do cozimento, quando possível.
- O arroz selvagem é naturalmente sem glúten e pode ser alternado com arroz integral certificado sem contaminação cruzada ou painço.

Substituições

Proteínas

- Filé de frango
- Carne magra grelhada
- Camarão grelhado

Carboidratos

- Painço
- Amaranto em grãos
- Mandioca cozida

Leguminosas

- Feijão-branco
- Grão-de-bico
- Feijão-preto

LANCHE DA TARDE

- 200 mL de bebida de soja sem açúcar enriquecida com cálcio e vitamina D
- 20 g de pasta de castanha-de-caju 100%

Total de 140 kcal

Substituições

Bebidas

- Bebida de coco sem açúcar
- Bebida de amêndoas enriquecida
- Leite zero lactose (quando o paciente tolerar produtos sem lactose e não houver restrição adicional)

Fonte de gordura

- Pasta de amendoim 100%
- Tahine
- Sementes de girassol

JANTAR

- 120 g de filé de peito de peru fresco grelhado *(não utilizar peito de peru processado)*
- Purê de mandioquinha (80 g)
- Aspargos grelhados
- Couve refogada
- 1 colher de chá de azeite de oliva extravirgem

Total de 150 kcal

Substituições

Proteínas

- Frango grelhado
- Filé de pescada
- Patinho moído magro

Vegetais

- Abobrinha
- Berinjela
- Chuchu

- Vagem

CEIA (OPCIONAL)

Caso haja fome:

- Chá de camomila, erva-cidreira ou hortelã.

Se necessário:

- 1 ovo cozido.

CONSUMO DE ÁGUA

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

Sugestão prática:

- 500 mL ao acordar.
- 500 mL no período da manhã.
- 700 mL durante a tarde.
- 500–800 mL entre o jantar e o período noturno.

JEJUM INTERMITENTE

Quando houver indicação clínica, este plano pode ser adaptado para protocolos de **12 a 14 horas**, preservando a ingestão adequada de proteínas e respeitando as necessidades individuais.

O QUE EVITAR

Alimentos com lactose

- Leite e derivados convencionais.
- Iogurtes comuns.
- Queijos que contenham lactose.
- Requeijão tradicional.
- Creme de leite.
- Produtos com soro de leite, leite em pó ou lactose na lista de ingredientes.

Alimentos com glúten

- Trigo.
- Centeio.
- Cevada.
- Malte.
- Farinha de trigo.
- Massas convencionais.
- Pães comuns.

- Bolos e biscoitos preparados com trigo.

Também evitar:

- Produtos industrializados sem identificação "sem glúten".
- Contaminação cruzada com utensílios, torradeiras, tábuas e superfícies utilizadas para alimentos com glúten.

ESTRATÉGIAS PARA CONTROLE DA FOME NOTURNA □

- Distribuir adequadamente as proteínas ao longo do dia.
- Consumir vegetais ricos em fibras nas refeições principais.
- Manter boa hidratação.
- Evitar alimentos ricos em açúcar antes de dormir.
- Caso a fome persista, optar por uma pequena porção de proteína magra.

Observações Importantes

- Sempre conferir os rótulos para verificar a presença de glúten e lactose.
- Dar preferência a alimentos naturalmente livres desses componentes.
- Preparar os alimentos em ambiente seguro para evitar contaminação cruzada.
- Utilizar ervas naturais, alho, cebola, cúrcuma, páprica, alecrim e orégano para temperar as preparações.
- Priorizar preparações grelhadas, assadas, cozidas ou no vapor.

- **Proteínas:** presentes em todas as refeições para preservar a massa muscular e aumentar a saciedade.
- **Carboidratos:** utilize apenas fontes naturalmente sem glúten e de baixo índice glicêmico.
- **Gorduras saudáveis:** azeite de oliva, oleaginosas e pastas 100% naturais em porções moderadas.
- **Hidratação:** mantenha uma ingestão adequada de água ao longo do dia.
- **Fome noturna:** prefira chás sem açúcar e, se necessário, uma pequena porção de proteína.
- **Evite:** alimentos com glúten, lactose, produtos ultraprocessados, excesso de açúcar e bebidas açucaradas.