PLANO ALIMENTAR 5 - 900kcal

Nome do paciente: Plano Alimentar 5 - 900Kcal

PLANO ALIMENTAR 05

Plano alimentar para pacientes: Sem Intolerantes a Lactose + Sem Glúten (Doença Celíaca)

Distribuição dos Macronutrientes

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

CAFÉ DA MANHÃ

Opção Principal

Bowl proteico sem lactose e sem glúten

- Whey Protein isolado sem lactose e certificado sem glúten – **30 g**
- Bebida vegetal sem açúcar (amêndoas ou castanhas) – **200 mL**
- Morangos – **80 g**
- Semente de abóbora – **10 g**

Substituições

Proteína:

- Omelete:
  - 2 ovos inteiros
  - 2 claras
- Frango desfiado – 80 g
- Atum em água – 70 g

Frutas:

- Kiwi
- Maçã
- Frutas vermelhas

LANCHE DA MANHÃ

Opção Principal

- Castanhas-do-pará – **2 unidades**
- Ovo cozido – **1 unidade**

Substituições

Oleaginosas:

- Amêndoas
- Nozes
- Castanha de caju sem sal
- Pistache sem sal

Sementes:

- Semente de girassol
- Semente de abóbora
- Gergelim

ALMOÇO

Opção Principal

- Peito de frango grelhado – **120 g**
- Arroz integral cozido – **50 g**
- Feijão-preto cozido – **40 g**
- Legumes:
    - Brócolis – 80 g
    - Abobrinha – 80 g
- Salada verde à vontade
- Azeite extravirgem – **5 mL**

Substituições

Proteínas

- Peixe branco grelhado
- Patinho magro
- Ovos
- Peru fresco

Carboidratos sem glúten

- Batata-doce
- Mandioquinha
- Quinoa certificada sem glúten
- Amaranto

- Trigo-sarraceno

(Sempre respeitando a quantidade prescrita para manutenção das 900 kcal.)

LANCHE DA TARDE

Opção Principal

- Shake proteico:
- Whey Protein isolado sem lactose – **30 g**
- Água – 200 mL

- ½ banana pequena com canela

Substituições

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

JANTAR

Opção Principal

- Filé de peixe grelhado – **120 g**
- Purê de batata-doce:
    - Batata-doce cozida – 60 g
    - Couve-flor – 100 g
- **Mix de vegetais:**
    - Espinafre
    - Cogumelos
    - Berinjela

Quantidade total: 150 g

Substituições

Proteínas:

- Frango
- Carne magra
- Omelete

Carboidratos:

- Abóbora cabotiá
- Inhame
- Cará

- Quinoa certificada

CEIA (OPCIONAL)

Caso apresente fome:

Opção 1:

- Chá de camomila ou melissa
- 1 ovo cozido

Opção 2:

- Bebida vegetal sem açúcar (150 mL)

CONSUMO DE ÁGUA

Manter:

30 a 35 mL/kg de peso corporal/dia

Especialmente importante devido:

- Maior consumo proteico;
- Uso de fibras;
- Uso da tirzepatida.

Orientações:

✔ Distribuir ao longo do dia.

✔ Evitar ingerir grandes volumes junto às refeições.

✔ Manter hidratação adequada para prevenção de constipação.

JEJUM

Pode ser aplicado quando houver adaptação e indicação profissional.

Sugestão:

Jejum de 12 horas

Exemplo:

Última refeição: 20h

Primeira refeição: 08h

Durante a janela alimentar, priorizar:

- Proteína adequada;
- Boa hidratação;
- Alimentos naturais.

Fontes de Carboidratos Permitidas (Sem Glúten)

✔ Arroz integral, Arroz branco em quantidade controlada, Batata-doce, Inhame, Cará, Abóbora cabotiá, Quinoa certificada sem glúten, Amaranto, Trigo-sarraceno, Feijões, Lentilhas

Atenção aos Alimentos com Risco de Contaminação por Glúten

Pacientes celíacos devem observar:

- Produtos certificados como sem glúten.
- Evitar contaminação cruzada.
- Não utilizar utensílios compartilhados com alimentos contendo trigo.
- Conferir rótulos e ingredientes.

Alimentos que Devem ser Evitados

Contêm glúten:

 Trigo, Cevada, Centeio, Pães convencionais, Massas tradicionais, Bolachas comuns, Bolos convencionais, Farinhas tradicionais

Contêm lactose:

 Leite comum, Queijos tradicionais ricos em lactose, Iogurtes convencionais, Creme de leite tradicional, Sorvetes comuns.

Outros:

 Frituras, Ultraprocessados, Refrigerantes, Álcool, Doces concentrados.

Estratégias para Controle da Fome Noturna

✔ Garantir proteína no jantar.

✔ Distribuir proteínas durante o dia.

✔ Evitar longos períodos sem alimentação.

✔ Manter fibras adequadas.

✔ Criar rotina de sono.

✔ Utilizar ceia proteica sem lactose quando necessário.

Orientações Importantes para Tirzepatida

- Realizar refeições menores.
- Mastigar lentamente.
- Evitar excesso de gordura em uma única refeição.
- Preferir alimentos cozidos, assados e grelhados.
- Evitar deitar logo após comer.
- Manter acompanhamento da função intestinal.
- Ajustar fibras conforme tolerância individual.

Recomendações Finais

✔ Alta oferta proteica para preservação muscular;

✔ Carboidratos de baixo índice glicêmico;

✔ Segurança alimentar para pacientes celíacos;

✔ Melhor tolerância gastrointestinal;

✔ Maior adesão alimentar;

✔ Manutenção do peso corporal.