

Sugestão nutricional Lourdes

Planejamento alimentar

Café da manhã

Leite em pó total cálcio Molico (Nestlé) ou Nutren Premium	2 Colher(es) de sopa rasa(s) (18g)
Pão de forma fermentação natural tradicional (Bauducco)	2 Fatia(s) (50g)
Queijo minas	1 Fatia(s) média(s) (30g)
Canela em pó	2 Colher(es) café rasa(s) (2g)

Observações:

Lourdes, nesse café da manhã, você pode misturar o leite no café, no ponto suave ou forte, como você preferir. Coloca o café ao seu gosto e, se quiser, adicione uma pitadinha de canela, principalmente nesse inverno, para dar um impulso no metabolismo. Você vai usar duas fatias de pão integral com uma fatia de queijo minas. Pode aquecer o pão com o queijo, se preferir.

Lourdes, aqui estão mais duas sugestões de café da manhã para você variar.

Opção 1:

iogurte natural desnatado, 150 ml
Granola sem açúcar, 2 colheres de sopa (30 g)
Fatia de abacate, meia unidade (50 g)
Amêndoas, 5 unidades

Opção 2:

Tapioca, 2 colheres de sopa (30 g)
Recheio de ovo mexido, 2 ovos
Tomate cereja, 5 unidades
Abobrinha ralada, 2 colheres de sopa
Assim, você mantém o equilíbrio calórico e proteico, variando os sabores.



Almoço

Acém moído cozido	2 colher(es) de sopa cheia(s) (55g)
Feijão carioca cozido	1 Concha(s) rasa(s) (80g)
Arroz branco cozido	1 Colher(es) de servir cheia(s) (55g)
Alface roxa	8 folha(s) média(s) (80g)
Abobrinha italiana (abobrinha, abobrinha verde) cozida sem sal	6 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (180g)

Observações:

Lourdes, na sua alimentação, você pode variar assim:

Opção 1:

Purê de batata-doce, duas colheres de sopa (55 g)
Lentilha cozida, uma concha rasa (80 g)
Arroz integral, uma colher de serviço cheia (55 g)
Mix de folhas verdes, 8 folhas
Abobrinha ralada, 6 colheres de sopa

Opção 2:

Quinoa cozida, duas colheres de sopa (55 g)
Peito de frango grelhado, 1 filé médio (120 g)
Arroz branco, uma colher de servir cheia (55 g)
Cenoura ralada, 6 colheres de sopa
Pepino fatiado, 8 fatias

Assim, você consegue manter o equilíbrio calórico, mas varia os ingredientes, trazendo novos nutrientes.



Lanche

Omelete simples	1 Unidade(s) (65g)
Pera	1 Unidade(s) média(s) (110g)
Chá sem açúcar	1 Xícara(s) de chá (200ml)

Jantar

Isca de músculo cozido ou patinho moído ao sugo	1 Peçaço(s) médio(s) (110g)
Creme / Pure de Inhame	2 Colher(es) de arroz cheia(s) (picado) (124g)
2 ramos de brócolis	1 Ramo(s) (38g)
Melancia	1 fatia(s) média(s) (200g)

Observações:

Sugestão de Substituições:

Opção 1:

Creme de abóbora, duas colheres de sopa
Quinoa cozida, uma colher de arroz cheia
Filé de frango grelhado, 1 filé médio
Fatia de melão, média

Sopa de lentilha, duas colheres de sopa
Arroz integral, uma colher de arroz cheia
Peixe assado (por exemplo, tilápia), 1 filé médio
Fatia de abacaxi, média
Cenoura cozida no vapor, 1 xícara



Acesse o [app](#) e veja o **conteúdo completo** da sua consulta.

Página 3/7 | Paciente Lourdes Figueiredo Silvera | Prescrito em: 16/05/2026.

Ceia

Chá de erva-doce	1 xícara(s) de chá (180ml)
Kiwi	1 Unidade(s) média(s) (76g)



Relatório de nutrientes

Sugestão nutricional Lourdes

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Café da manhã	16.0g	7.9g	35.6g	277 Kcal
Almoço	22.3g	7.6g	33.3g	271 Kcal
Lanche	8.1g	8.7g	17.3g	175 Kcal
Jantar	39.2g	7.7g	40.2g	378 Kcal
Ceia	1.0g	0.8g	10.4g	46 Kcal
Total das refeições	86.5g	32.7g	136.8g	1147 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
8.9g	4.0g	9.3g	0.3g	377.4mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
21.4g	888.4mg	189.0mg	865.1mg	10.5mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
550.0mg	2514.2mg	0.8mg	14.8mg	25.5mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
878.5mcg	261.5mcg	270.8mcg	3.5mcg	2.6mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.5mg	0.5mg	4.2mg	122.9mg	4.0mcg
Vitamina E	Álcool			
10.1mg	0.0g			



Lista de compras

Sugestão nutricional Lourdes

- Abacaxi
- Abobrinha italiana cozida sem sal
- Abóbora moranga cozida sem sal
- Acelga
- Acém moído cozido
- Agrião
- Alface roxa
- Amêndoa
- Amêndoa torrada com sal
- Arroz branco cozido
- Arroz integral cozido
- Atum em óleo
- Aveia em flocos
- Azeite de oliva
- Azeitona preta em conserva
- Banana
- Banana prata
- Batata baroa cozida
- Batata inglesa cozida
- Berinjela cozida
- Beterraba cozida
- Biscoito de arroz
- Brócolis cozido
- Café coado (intenso)
- Canela em pó
- Castanha de caju
- Castanha do Brasil
- Cebola branca
- Cenoura crua
- Chuchu cozido
- Chá de erva-doce
- Clara de ovo cozida
- Couve
- Coxa de frango sem pele
- Creme de ricota
- Cuscuz de milho cozido com sal
- Ervilha em vagem fresca cozida
- Feijão branco cozido
- Feijão carioca cozido
- Feijão preto cozido
- Folha de espinafre cru



- Goma de tapioca
- Grão de bico cozido
- Iogurte natural
- Kiwi
- Laranja Lima
- Leite em pó total cálcio Molico (Nestlé)
- Lentilha cozida
- Macarrão integral cozido
- Maionese tradicional
- Mamão
- Mandioca cozida
- Manga palmer
- Maçã Fuji
- Mel de abelha
- Melado de cana
- Morango
- Noz
- Orégano
- Ovo de galinha cozido
- Ovo de galinha cru
- Patinho refogado
- Pepino
- Pera park
- Pitaia vermelha
- Pão integral
- Queijo minas frescal
- Queijo muçarela
- Quinoa cozida
- Rúcula
- Sardinha assada
- Semente de gergelim
- Sobrecoxa de frango sem pele assada
- Tilápia cozida
- Tomate
- Torrada integral
- Torrada tradicional
- Vagem cozida
- Água de coco

