

EXEMPLO
DE CARDÁPIO
PARA
EMAGRECIMENTO



EXEMPLO DE CARDÁPIO

Lembre-se, cada indivíduo tem um gasto calórico diferente. Você não precisa copiar este cardápio, mas você pode ter como base para sua rotina!

Café da manhã

Tapioca 50g
Muçarela 30g
Leite desnatado 200ml
Café expresso 60ml
Mamão papaia 120g

Almoço

Salada de alface à vontade
Azeite 10ml
Batata doce cozida 100g
Filet de frango 80g
Suco de laranja 200ml

Lanche da tarde

Cupcake 50g
Café expresso 60ml

Jantar

Salada de alface à vontade
Azeite 10ml
Arroz branco cozido 80g
Filet de frango 80g
Pipoca c/ azeite 50g

1678 kcals

Carboidrato 192,5g

Proteína 97,6g

Gordura 56,9g

EXEMPLO DE CARDÁPIO

Lembre-se, cada indivíduo tem um gasto calórico diferente. Você não precisa copiar este cardápio, mas você pode ter como base para sua rotina!

Café da manhã

Tapioca 50g
Muçarela 30g
Peito de peru 30g
Leite desnatado 200ml
Café expresso 60ml

Almoço

Salada de alface à vontade
Azeite 10ml
Arroz branco cozido 100g
Filet de frango 100g
Chocolate ao leite 25g

Lanche da tarde

Pão de queijo 50g
Leite desnatado 200ml
Maçã 100g
Whey Protein 40g

Jantar

Salada de alface à vontade
Azeite 10ml
Arroz branco cozido 40g
Feijão cozido 80g
Filet de frango 80g
Pipoca c/ azeite 25g

1700 kcals

Carboidrato 158,6g

Proteína 127,3g

Gordura 59g

EXEMPLO DE CARDÁPIO

Lembre-se, cada indivíduo tem um gasto calórico diferente. Você não precisa copiar este cardápio, mas você pode ter como base para sua rotina!

Café da manhã

1 pão francês 50g
Manteiga 10g
Ovos 2 unid.
Leite desnatado 200ml
Mamão papaia 120g

Almoço

Salada de alface à vontade
Azeite 10ml
Arroz branco cozido 80g
Feijão cozido 100g
Chocolate ao leite 25g

Lanche da tarde

Açaí zero açúcar 120g
Granola 50g
Iogurte desnatado 170g
Mel 20ml

Jantar

Repolho cozido 100g
Azeite 10ml
Macarrão cozido 120g
Filet mignon 80g

1820 kcals

Carboidrato 205g

Proteína 101g

Gordura 70,3g

EXEMPLO DE CARDÁPIO

Lembre-se, cada indivíduo tem um gasto calórico diferente. Você não precisa copiar este cardápio, mas você pode ter como base para sua rotina!

Café da manhã

Pão francês 50g
Ovos 3 unid
Leite desnatado 200ml
Morango 100g
Whey 40g em água

Almoço

Salada de alface à vontade
Azeite 20ml
Arroz branco cozido 80g
Filet de frango 150g
Mexerica 100g

Lanche da tarde

Açaí zero açúcar 120g
Iogurte desnatado 170g
Whey 40g em água
Pasta de amendoim 30g

Jantar

Salada de alface à vontade
Azeite 20ml
Filet mignon 160g

2182 kcals

Carboidrato 154,8g

Proteína 187,9g

Gordura 103g

Gostou do conteúdo e quer aprender a fazer uma reeducação alimentar?


MACRONUTRIENTES

São os componentes da alimentação fundamentais para os organismos;

CARBOIDRATOS (CHO)
1g de CHO = 4 kcal


PROTEÍNAS (PTN)
1g de PTN = 4 kcal

LIPÍDIOS ou GORDURAS (LIP)
1g de LIP = 9 kcal




PROTEÍNAS

Constrói e protege o músculo; Ótimo para fornecer saciedade, possui uma digestibilidade lenta.



GORDURAS

Na escolha da gordura boa, você terá uma excelente saúde cardiovascular. Perceba que é o macro mais calórico (1g = 9kcal)



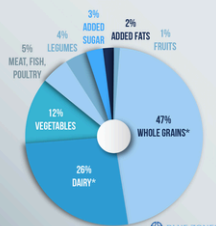
CARBOIDRATOS

Eles fornecem energia ao nosso corpo, os quais irão se tornar glicose, que é a principal fonte energética do cérebro

DIETA MEDITERRÂNEA

Este padrão dietético está relacionado com um alto consumo de frutas (3-4 por dia), alto consumo de vegetais (2-3 porções por dia), maior consumo de gorduras monoinsaturadas, consumo de grãos integrais e legumes, moderado consumo de peixes e castanhas (4-5 vezes por semana), consumo moderado de vinho, baixo consumo de carne (4-5 vezes no mês) e consumo diário de laticínios com baixa concentração de gordura.

NUTRITION EPIDEMIOLOGY HIGHLIGHTS REVIEW
Male longevity in Sardinia, a review of historical sources supporting a causal link with dietary factors



SARDINIA, ITALY
HOW SARDINIAN CENTENARIANS ATE FOR MOST OF THEIR LIVES



RESET CORPORAL
REAPRENDO GOSTAR DE VO

LANCHES INTERMEDIÁRIOS
Não é uma regra, mas você pode utilizar esses alimentos no café da manhã, lanche da manhã, tarde e ceia;

LEITE, IOGURTE ZERO, FRUTAS, AVEIA OU MINGAU, OMELETE, TAPIOCA AL COM AL FONTE PR OUTRA SUGESTI CREP

29,97

Compre aqui



Reedique sua alimentação e alcance seus objetivos!

Saiba mais



CONHEÇA UM POUCO MAIS SOBRE O AUTOR



- Nutricionista Avançado (Barcelona Innovation Hub), especialista em performance no futebol e endurance.
- Técnico em nutrição no fisiculturismo (Bodybuilding School & Fitness Solution) com diversos títulos na área.
- Compartilho conhecimento na Web sobre Nutrição, Metabolismo e Performance, além de ministrar aulas na área



Quer melhorar sua composição corporal com um cardápio personalizado? Descubra minha metodologia nutricional e agende uma consulta online agora mesmo!

SAIBA MAIS

Tabela Comparativa - Grupo dos Carboidratos Equivalentes a 1 porção ou 20g de carboidratos

<u>RAÍZES</u>	<u>CEREAIS</u>		<u>LEGUMINOSAS</u>	<u>LEGUMES</u>
Batata inglesa 120g	Arroz 80g		Ervilha 130g	Couve flor cozida 410g
Batata doce 110g	Macarrão 80g		Edamame 90g	Brócolis cozidos 400g
Mandioquinha 110g	Quinoa cozida 80g		Feijão carioca 130g	Cenoura cozida 230g
Mandioca 60g	Milho 110g		Lentilha cozida 80g	Beterraba cozida 220g
Inhame cozido 90g	Farinha de Arroz 30g		Feijão preto 90g	Abóbora Cabotiá 200g
Cuscus 90g	Aveia em flocos 35g		Grão de bico cozido 60g	Abobrinha cozida 400g

Pensando em fornecer volume na refeição, as melhores opções são batata inglesa, batata doce e mandioquinha. (BAIXA DENSIDADE CALÓRICA)

Pensando em menos volume na refeição, as melhores opções são: Arroz, Macarrão, Aveia

Todos os legumes você pode consumir à vontade, pois possuem baixa densidade calórica

As leguminosas são interessantes, pois são ricas em proteínas e carboidratos.

Quer melhorar sua composição corporal com um cardápio personalizado? Descubra minha metodologia nutricional e agende uma consulta online agora mesmo!

SAIBA MAIS

EMAGREÇA COMENDO

Em 100 g



500 kcals



548 kcals

70 g de salada de alface
10 ml de azeite
40 g de arroz branco
80 g de feijão cozido
80 g de filet de frango
25 g de pipoca c/ azeite

439,5 kcals

568 kcals

480 kcals



Muitas pessoas não têm noção de quantas calorias ingerem, por isso devemos focar em qualidade. A regra ouro para comer de forma saudável é basear-se em alimentos in natura e minimamente processados.

VOCÊ JÁ SABE QUAL PRIORIZAR

IN-NATURA



abacaxi

PROCESSADO

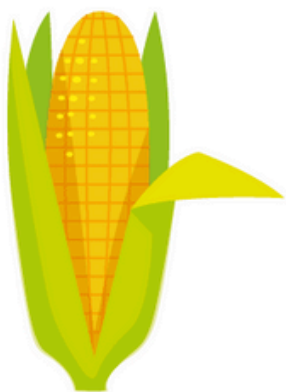


abacaxi em calda

ULTRAPROCESSADO



suco de abacaxi em pó



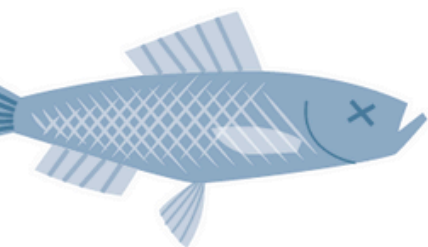
espiga de milho



milho em conserva



salgadinho de milho no pacote



peixe



peixe em conserva



empanado de peixe

BENEFÍCIOS DA CONSULTA ONLINE



1

Dieta com prazer, sem sofrimento e com o máximo de resultados



2

Dieta sem privações



3

Planejamento alimentar feito junto com você e entregue na hora



4

Praticidade e facilidade



5

Suporte total pós consulta e ajustes na dieta sempre que necessário



6

Suplementação (se necessário)

[CLIQUE AQUI E MUDE DE VIDA!](#)



Ei você! Espero que eu tenha gerado valor
nessa sua leitura...



Quer um acompanhamento nutricional
100% individualizado?

Eu sou seu primeiro e último nutricionista

▶▶ **Dieta na palma da sua mão** ◀◀

▶▶ **100% Online** ◀◀

▶▶ **De acordo com o seu
objetivo** ◀◀

QUERO MUDAR DE VIDA!

