



NUTRICIONISTASELINGARDI

PLANO ALIMENTAR DE EMAGRECIMENTO



Dra. FERNANDA SELINGARDI

NUTRICIONISTA ESPORTIVA CRN12722

CONSUMO IDEAL DE ÁGUA POR DIA

O consumo correto de água te ajuda no processo de emagrecimento. Regula seu sistema digestivo, intestino, elimina retenção líquida e auxilia na aceleração metabólica.

DESCUBRA A QUANTIDADE IDEAL DE ÁGUA/DIA PARA VOCÊ:

Faça a seguinte conta:

Beber 0,40 ml de água para cada 1 quilo de peso corporal

Pessoa com 70 quilos = $7 \times 0,40 \text{ ml} = 2.8 \text{ LITROS/DIA}$

Dra. FERNANDA SELINGARDI

NUTRICIONISTA ESPORTIVA CRN12722



Primeira semana

Detox

Semana 1 ingerir os chás diuréticos 2x ao dia

Semana 2 ingerir os chás diuréticos 1x ao dia

(tipos e receitas na plataforma, no pdf “RETENÇÃO LÍQUIDA”)

**Nestes 14 dias de DESAFIO, FAZER 2 DIAS de
DIETA LÍQUIDA, conforme aparece no próximo slide.**

Sugestão: dias 1 e 8

Dra. FERNANDA SELINGARDI

NUTRICIONISTA ESPORTIVA CRN12722



Dieta Líquida:

Fazer 2 dias de dieta líquida ao longo do Desafio.

Sugestão - dia 01 e dia 08

Segue cardápio dieta líquida

Dra. FERNANDA SELINGARDI

NUTRICIONISTA ESPORTIVA CRN12722



Desjejum

150 ml de água com limão espremido

Aguarde 15 minutos no mínimo após a ingestão para tomar café da manhã:

Café da manha:

Suco verde : 1 ft abacaxi 1 fl couve 3 fl hortelã 1 limão espremido 1 ped peq de gengibre e 250ml de agua de coco 1 col de sopa de chia. Bate tudo no liquidificador e toma sem coar

Lanche : suco verde novamente ou agua de coco ou chá

Almoço : 400 a 500ml sopa de legumes (abobora, chuchu, abobrinha, cenoura, batata doce, brócolis, couve, repolho, carne ou frango, ervilha) Pode escolher seus legumes e pode comer 1 ovo de quiser junto

Lanche: 1 fruta e 1 ovo

ou vitamina (1/2 beterraba peq, 1/2 cenoura peq, 1 laranja espremida, 1 col de chia, 250ml de agua de coco). Bate tudo e toma sem coar

Ou 1 fruta e 1/2 atum

Dra. FERNANDA SELINGARDI

NUTRICIONISTA ESPORTIVA CRN12722



Jantar: igual o almoço (sopa, pode variar o sabor)

Ceia: chá calmante

Observações:

- Nesse dia não consumir café, leite e derivados, açúcar
- Beber bastante água

Dra. FERNANDA SELINGARDI
NUTRICIONISTA ESPORTIVA CRN12722



Primeira Semana

DETOX

Dra. FERNANDA SELINGARDI

NUTRICIONISTA ESPORTIVA CRN12722



Desjejum

150 ml de água com limão espremido

Aguarde 15 minutos no mínimo após a ingestão para tomar café da manhã:

Café da manha:

Shake – 250ml de água de coco + $\frac{1}{2}$ beterraba pequena + $\frac{1}{2}$ cenoura pequena + 1 ped de gengibre pequeno + 3 folhas de hortelã + 1 folha de couve (bater tudo e tomar sem coar)

OU

Suco faxina geral (1 banana média batida com suco de 2 laranjas, 1 fatia média de mamão, 1 col. (sopa) de linhaça e 1 copo (200 ml) de água filtrada sem açúcar ou adoçante)

OU

Proteína: 1 a 2 ovos cozidos, mexidos ou omelete OU 60 gr de frango

+ Carboidrato: 1 a 2 col. sopa de aveia OU 1 fruta OU 1 a 2 col. de sopa de tapioca OU 2 a 3 col. de sopa de cuscuz (somente farinha, água e pouco sal) ou $\frac{1}{2}$ batata doce ou mandioca pequenas

Dica: omelete, mamão

Dra. FERNANDA SELINGARDI

NUTRICIONISTA ESPORTIVA CRN12722



Lanche da manhã (se houver necessidade)

Carboidrato : 1 fruta (prefira as pouco calóricas como: ameixa, morango, melão, kiwi, maçã, pera, abacaxi)

+

Proteína: 2 un de castanha ou 1 col de chá de chia ou 1 col de sopa de amaranto

Ou suco verde : 1 folha couve, 1 ft abacaxi , 1 limão expremido, 1 ped peq de gengibre , 200ml de agua

Dica: 2 un castanha com 1 kiwi



Almoço

Salada de folhas (prefira as folhas verdes escuras), tomate e pepino a vontade

+ **Legumes:** de 3 a 4 col. de sopa de Legumes cozidos ou crus (prefira: brócolis, vagem, chuchu, abobrinha, couve flor, cenoura, berinjela, quiabo...)

+ **Carboidrato:** de 1 a 2 col. De sopa de arroz ou arroz integral ou batata ou batata doce ou mandioca ou mandioquinha ou abobora ou milho ou fruta ou cuscuz

+ **Leguminosa:** de 1 a 3 col. sopa de feijão OU lentilha OU soja OU grão de bico OU ervilha

+**proteína** :120g a 140g Proteína magra grelhada, assada ou cozida ou ovo

Observações:

Sempre consumir 1 leguminosa, pois ajuda muito na saciedade, e evitar de consumir arroz sem a leguminosa(feijão, ervilha...)

Usar gengibre e pimenta nos temperos se gostar pois aumenta a termogênese

Excelente consumir 1 ômega 3 junto com o almoço

Dica : arroz, feijão, couve refogada, vagem e frango desfiado com salada de acelga

Dra. FERNANDA SELINGARDI

NUTRICIONISTA ESPORTIVA CRN12722



Lanche da tarde ou Pre treino

Carboidrato: 1 fruta OU 1 a 2 col. de aveia

+

Proteína: 1 a 2 ovos OU 60 a 80 gr de frango ou ½ lt de atum

Observações:

Pre treino (fazer de 30min a 1h a 30min antes do treino, se coincidir com o horário de alguma refeição, não precisa fazer o mesmo)

Dica: atum com fruta

Lanche da tarde 2 (se for necessário): seguir igual o de manha



Jantar

Salada de folhas, tomate e pepino a vontade

+Legumes 1 a 4 col. de legumes crus e cozidos

+carboidrato 1 de sopa de batata doce OU mandioquinha OU quinoa OU inhame OU abobora

+ **leguminosa** 1 a 2 col de sopa de feijão ou lentilha ou ervilha ou 1 col de sopa de gergelim

+proteína :120g a 140g de proteína magra

Dica: salada de folhas verdes tomate pepino, bata doce com ervilhas e peixe assado

Ceia

250ml de chá calmante sem açúcar

Dra. FERNANDA SELINGARDI

NUTRICIONISTA ESPORTIVA CRN12722



Exemplos de cardápio 1

Desjejum	chá	Chá	chá	Chá	Chá
Café da manhã	Omelete, banana	Shake	Pão com ovo	Shake	Pão de aveia aveia
Lanche	Suco verde	Ameixa e chia	Suco verde	Kivi e castanha	Queijo e ameixa
Almoço	salada de escarola, tomate e pepino.	salada de couve, cebola e cenoura	salada de escarola com rúcula	Salada de rúcula com pimentão e tomate	Salada de acelga com alho
	Abobora e ervilha	Batata doce e lentilha	Mandioquinha e gergelim	Arroz e feijão	Quinoa com chia
	Frango grelhado com vagem	Peixe com brócolis	Abobrinha recheada Frango desfiado	Omelete com chuchu	Peixe assado com couve flor
Lanche	Pão de aveia	Ovo com maça	atum e banana	logurte e morango	Suco verde
Jantar	Sopa de legumes com frango	Salada de folhas com cebola	Sopa de legumes	Salada de Agrião com tomate	Panqueca de aveia recheada de frango
		Frango em cubos com cenoura, batata e ervilhas		Batata doce, ervilha, peixe assado	
Ceia	chá	chá	chá	chá	Chá

Dra. FERNANDA SELINGARDI

NUTRICIONISTA ESPORTIVA CRN12722



Próxima Semana

Semana 2

Dra. FERNANDA SELINGARDI

NUTRICIONISTA ESPORTIVA CRN12722



Desjejum

150 ml de água com limão espremido

Aguarde 15 minutos no mínimo após a ingestão para tomar café da manhã:

Café da manha:

Proteína: 1 a 2 ovos cozidos, mexidos ou omelete OU 30gr de whey OU 1 iogurte natural OU 2 ft de ricota

+ **Carboidrato:** 1 a 2 col. sopa de aveia OU 1 fruta OU 1 a 2 col. de sopa de tapioca OU 2 a 3 col. de sopa de cuscuz (somente farinha, água e pouco sal) ou ½ batata doce ou mandioca pequenas ou 1 ft de pão integral

+ Gordura boa: 1 col de sopa de abacate ou 1 ped peq de coco fresco ou 1 col de cha de linhaça

Dica: ovo mexido, banana, abacate

Dra. FERNANDA SELINGARDI

NUTRICIONISTA ESPORTIVA CRN12722



Lanche da manhã (se houver necessidade)

Carboidrato : 1 fruta (prefira as pouco calóricas como: ameixa, morango, melão, kiwi, maçã, pera, abacaxi)

+

Proteína: 2 un de castanha ou 1 col de chá de chia ou 1 col de sopa de amaranto OU 1 ft de ricota Ou 1 iogurte natural ou desnatado

Dica: maçã e ricota



Almoço

Salada de folhas (prefira as folhas verdes escuras), tomate e pepino a vontade

+ **Legumes:** de 3 a 4 col. de sopa de Legumes cozidos ou crus (prefira: brócolis, vagem, chuchu, abobrinha, couve flor, cenoura, berinjela, quiabo...)

+ **Carboidrato:** de 2 a 3 col. De sopa de arroz ou arroz integral ou batata ou batata doce ou mandioca ou mandioquinha ou abobora ou milho ou fruta ou cuscuz

+ **Leguminosa:** de 2 a 3 col. sopa de feijão OU lentilha OU soja OU grão de bico OU ervilha

+**proteína** :120g a 140g Proteína magra grelhada, assada ou cozida ou ovo

Observações:

Sempre consumir 1 leguminosa, pois ajuda muito na saciedade, e evitar de consumir arroz sem a leguminosa(feijão, ervilha...)

Excelente consumir 1 ômega 3 junto com o almoço

Dica : arroz, feijão, couve refogada, vagem e carne moída com salada de acelga

Dra. FERNANDA SELINGARDI

NUTRICIONISTA ESPORTIVA CRN12722



Lanche da tarde ou Pre treino

Carboidrato: 1 fruta OU 1 a 2 col. de aveia OU 1 ft de pão integral OU 2 a 3 col de sopa de cuscuz OU 1 a 2 col de sopa de tapioca OU ½ batata doce ou mandioca pequena

+

Proteína: 1 a 2 ovos OU 60 a 80 gr de frango ou ½ lt de atum OU 30gr de whey OU 1 iogurte natural ou desnatado

Observações:

Pre treino (fazer de 30min a 1h a 30min antes do treino, se coincidir com o horário de alguma refeição, não precisa fazer o mesmo)

Dica: whey com fruta

Lanche da tarde 2 (se for necessário): seguir igual o de manha

Dra. FERNANDA SELINGARDI

NUTRICIONISTA ESPORTIVA CRN12722



Jantar

Salada de folhas, tomate e pepino a vontade

+ **Legumes** 3 a 5 col. de legumes crus e cozidos

+ **carboidrato** 1 de sopa de batata doce OU mandioquinha OU quinoa OU inhame OU abobora OU 2 ft de pão integral

+ **leguminosa** 1 col de sopa de feijão ou lentilha ou ervilha ou 1 col de sopa de gergelim

+ **proteína** :120g a 140g de proteína magra .

Dica: salada de folhas verdes tomate pepino, abobora, chuchu, brócolis e ervilha com frango desfiado

Ceia

250ml de chá calmante sem açúcar

Dra. FERNANDA SELINGARDI

NUTRICIONISTA ESPORTIVA CRN12722



Exemplos de cardápio 2

Desjejum	chá	Chá	chá	Chá
Café da manhã	Omelete, banana, abacate	Cuscuz com ovo e linhaça	Pão com ricota e linhaça	Iogurte com mamão e coco
Lanche	Pera e ricota	Ameixa e chia	Pêssego e iogurte	Kiwi e castanha
Almoço	salada de escarola, tomate e pepino.	salada de couve, cebola e cenoura	salada de escarola com rúcula	Salada de rúcula com pimentão e tomate
	Arroz integral e feijão	Mandioca e lentilha	Arroz e feijão	Arroz e feijão
	Carne assada com chuchu e brócolis	Frango grelhado com vagem e cenoura	Peixe grelhado couve flor e berinjela	Carne moída com abobrinha
Lanche	Whey com aveia	Pão com atum	Ovo mexido e banana	Panqueca de banana com ricota
Jantar	Grão de bico com frango, cenoura e cebola com alface americana	Salada de folhas com pimentão	Pão integral com rúcula, frango grelhado cenoura ralada e tomate	Salada de Agrião com tomate
		Berinjela recheada de carne moída com brócolis e couve flor		Omelete, vagem, abobora refogadas com, salada de folhas
Ceia	chá	chá	chá	chá

Dra. FERNANDA SELINGARDI

NUTRICIONISTA ESPORTIVA CRN12722



Planejamento a chave do sucesso:

- Imprima o plano alimentar e deixe em local visível, como por exemplo, na geladeira;
- Faça sua lista de compras toda semana e nunca vá ao mercado com fome;
- Programe seus lanches, leve de casa quando for possível, e se precisar, programe as suas refeições. Separe 1 dia da semana, faça suas marmitas e congele-as
- Não tenha na geladeira e nem na dispensa produtos que você não deve comer. Caso você tenha esses produtos, deixe-os escondidos atrás de outros alimentos e longe da visão.

Ex. coloque no fundo do armário, no fundo da gaveta, no fundo da geladeira, deixando os alimentos saudáveis visíveis e acessíveis;

- Diversifique ao máximo os alimentos para ingerir bastante quantidade de vitaminas e minerais.
- Pode fazer 2 refeições livres na semana (nessa refeição pode comer o que desejar (lanche, pizza...))

Dra. FERNANDA SELINGARDI

NUTRICIONISTA ESPORTIVA CRN12722



Lista de substituições por grupos alimentares

O que preferir e o que evitar

Dra. FERNANDA SELINGARDI
NUTRICIONISTA ESPORTIVA CRN12722



CARBOIDRATOS

Consumir :

- Arroz integral/ Arroz branco
- Batata / Batata doce
- Mandioca / Mandioquinha
- Inhame / Abobora
- Frutas / macarrão integral
- Aveia/ Granola (usar sem mel e açúcar)
- Farinha trigo integral / Trigo para quibe
- Cuscuz/ Tapioca
- Milho/ Farinha de milho
- Cuscuz marroquino / Pão integral

Evitar:

- Bolachas (agua e sal, recheada, integral/ pão de farinha branca
- Pão doce/ bolo com açúcar e farinha branco
- Massas com farinha branca (pizza, lasanha, pastel, salgados...)

Dra. FERNANDA SELINGARDI

NUTRICIONISTA ESPORTIVA CRN12722



PROTEÍNAS

Consumir :

- Bovinos (lagarto, file mignon, coxão mole, coxão duro, fralda, patinho)
- Frango (sem pele)
- Peixes em geral
- Suíno (bisteca, mignon, pernil, lombo)
- Ovo
- Queijos (branco, ricota, cottage)
- Iogurte/ coalhada desnatado ou integral (ter até 3 ingredientes)
- Chia, gergelim
- Leguminosa (feijão, ervilha, lentilha, grão de bico)
- Oleaginosas (castanha, nozes, amêndoas, pasta de amendoim)
- Plantas/ hortaliças/ vegetais (orapronobis, couve, espinafre, brócolis, couve flor ...)

Evitar:

- Carnes gordas e embutidos (costela , costelinha, cupim , contra file, linguiça, presunto, peito peru, salsicha, salame, bacon...)
- Queijos gordos (mussarela, parmesão...)

Dra. FERNANDA SELINGARDI

NUTRICIONISTA ESPORTIVA CRN12722



GORDURAS

Consumir :

- Oleaginosas (castanha, nozes, amêndoas, pasta de amendoim)
- Azeite extra virgem
- Coco
- Óleo de coco
- Abacate
- Linhaça

Evitar:

- Frituras
- Sorvete
- Margarina
- Óleos
- Creme de leite
- Requeijão
- Alimentos congelados/ processados/ industrializados (lasanha, nugutes, hambúrguer, salgadinhos),

Dra. FERNANDA SELINGARDI

NUTRICIONISTA ESPORTIVA CRN12722



ALIMENTAÇÃO

COMPOSIÇÃO ALMOÇO SAUĐAVEL



- 50 % VERDURAS E LEGUMES
- 25% CARBOIDRATOS E LEGUMINOSAS
- 25% PROTEINAS

- **Verduras e legumes:** de preferencia aos verdes escuros (couve, espinafre, rúcula...) e consumir cru (cenoura, beterraba...), brócolis, vagem, couve flor, quiabo, abobrinha, chuchu
- **Carboidratos:** arroz integral, batata doce, mandioquinha, quinoa, mandioca, inhame..
- **Leguminosas:** feijão, lentilha, grão de bico, soja, ervilha ..
- **Proteínas:** carnes magras (bovina, suína, ave e peixes), ovo, queijos magros ou plantas e legumes (para os vegetarianos)....

Cardápio com base de 1400
a 1700 cal

Dra. FERNANDA SELINGARDI
NUTRICIONISTA ESPORTIVA CRN12722

