

Plano Alimentar Padrão

Peq. Almoço	logurte natural não açucarado Pão de malte 1/4 abacate + 1 c. sopa Queijo Quark magro + gotas de limão + canela Ameixa
Meio da Manhã	Frutos secos ao natural
Almoço	Sopa de legumes (sem batata) Omelete de claras (feita em frigideira antiaderente sem adição de gordura) Tapioca Cogumelos e espinafres temperados com um fio de azeite
Lanche1	Batido de leite magro e fruta
Jantar	Sopa de legumes (sem batata) Peixe espada grelhado Arroz basmati com grelos Salada de cenoura ralada
Ceia	Chá sem adição de açúcar

Recomendações

1. Aumentar a hidratação ingerindo no mínimo 1,5L de água e/ou infusões sem adição de açúcar.
2. Fazer várias refeições ao longo do dia, evitando passar mais de 3 horas sem comer.
3. Nas refeições principais variar a fonte de proteína (frango, peru, coelho, vitela, peixe variado, lulas e ovo).
4. Nas refeições principais variar os legumes / vegetais crus ou cozinhados (dando preferência aos de folha verde-escuros: bróculos, espinafres, couve-galega, agrião, kale, rúcula, ...).
5. Preferir métodos de confecção como grelhados, cozidos, estufados em crú e assados sem adição de gordura.
6. Optar por ervas aromáticas e especiarias em detrimento do sal e caldos industriais.
7. Evitar alimentos como: bolos, biscoitos e produtos de pastelaria, chocolates, cereais de pequeno-almoço, mel, compotas, refrigerantes e bebidas açucaradas, fruta em calda e sobremesas doces.
8. Evitar alimentos como: enchidos e produtos de charcutaria, natas e derivados lácteos gordos (queijos secos e amanteigados), molhos, refeições pré-cozinhadas, fritos, croissant entre outros.

Pratique exercício físico regular e adaptado.

NOTA: Este plano alimentar padrão não se encontra ajustado a qualquer patologia, intolerância ou alergia alimentar que lhe possa estar diagnosticada.

Em caso de dúvida contactar:

Aquafitness Marisol: nutricao.marisol@aquafitness.pt

Aquafitness Quinta do Texugo: nutricao.texugo@aquafitness.pt

SeaSpa: nutricao@seaspa.pt