



PLANO ALIMENTAR BOA SAÚDE

OBJECTIVO: Educação Alimentar / Manutenção do Peso

Pequeno-almoço: até 1h depois de acordar

- **Em jejum: 10ml de FORMULE DETOX, diluídos em água**
- 1 fatia de pão integral ou de cereais (40 gr) **OU** 4 c. de sopa de cereais sem açúcar
- Chá, café, descafeinado, iogurte natural **OU** 200ml leite m-g, sem açúcar (pode adicionar queijo magro ou fiambre de aves a pão/tostas)

Merenda da manhã: 2 a 3h depois

- 1 peça de fruta (150g) + 4 tostas de cereais, sem açúcar

Almoço: 2 a 3h depois

- SOPA: 2-3 conchas, de legumes
- PRATO: 150 g de carne/peixe limpos de peles e gorduras **OU** 2 ovos + ¼ do prato de farináceos (3 c. sopa de arroz/massa **OU** 2 batatas pequenas **OU** 6 c. de sopa de leguminosas) + salada/legumes variados (temperar com 1 c. de chá de azeite, vinagre e ervas aromáticas)
- SOBREMESA. 1 peça de fruta (150g), 1h depois

Merenda da tarde: 3 a 4h depois

- Opções idênticas ao pequeno-almoço (se sentir fome pela tarde, adicionar 30g de chocolate negro com >70% cacao e uma gelatina sem açúcar)

Jantar: 2 a 3h depois

- Opções idênticas ao almoço

Ceia: se sentir fome

- 1 iogurte natural sem açúcar + 2 c. de sopa de cereais ou sementes
- 1 infusão sem açúcar

Beber 1,5 a 2,0L de água ao longo do dia

DESCONTO
VÁLIDO NA NOSSA LOJA
15%
CONSULTA15

Porquê a nossa loja?

- > O melhor preço
- > Envio em 24h
- > Devolução até 14 dias e Apoio profissional

www.boa-saude.pt
914 37 38 38

Recomendações Importantes

As orientações alimentares contidas neste plano não substituem a realização de uma avaliação da composição corporal com um profissional de saúde para classificação do estado nutricional e estabelecimento das necessidades alimentares adequadas.

- Para manter o bom estado de saúde, recomenda-se a manutenção de um peso adequado (IMC entre 18,5 e 24,9) através de uma alimentação equilibrada e exercício físico (dadas as limitações do parâmetro IMC, é aconselhável procurar um profissional de saúde para uma rigorosa avaliação nutricional).
- A prática regular de uma **atividade física** (≥3 vezes/semana) é condição fundamental para a tonificação da massa muscular e perda de massa gorda e consequente manutenção do peso de forma saudável.
- **Evite ficar mais de 3 horas sem comer durante o dia nem 10-11h durante a noite.**
- Deve ingerir diariamente **≥1,5l de água**, simples ou sob a forma de líquidos não açucarados.
- Prefira confecções com pouca gordura (cozidos, grelhados, assados, estufados); evite fritos e refogados.
- Utilize azeite como gordura de eleição, para tempero e confecção, até 2 colheres de sopa/dia.
- Evite refrigerantes e bebidas alcoólicas. Prefira água, chás/infusões/tisanas.
- Evite o consumo de alimentos com elevado teor de açúcar e/ou gorduras: molhos gordos, natas, queijos gordos, produtos de pasteleria, charcutaria...
- Prefira carnes magras (aves, coelho) em detrimento de carnes vermelhas (vaca, porco, pato, borrego, cabrito – até 1 vez/semana).
- Consuma peixes/moluscos/mariscos em alternância com as outras fontes de proteína (ovos, carne), dos quais peixes gordos pelo menos 1 vez/semana (salmão, arenque, cavala, sardinha, p.e.).

Suplementação

A suplementação alimentar deve ser usada como complemento de um regime alimentar saudável, e não em sua substituição. Com base no questionário recebido, consideramos que poderá beneficiar da complementação da dieta com o(s) suplemento(s) abaixo:

- **FORMULE DETOX**: prepara o corpo para a dieta, sendo uma excelente ajuda para o **bom funcionamento do fígado e da digestão**, contribuindo para aumentar a função de depurativa do organismo.

Todos os suplementos e sementes recomendados encontram-se disponíveis no nosso site:

www.boa-saude.pt

Dr.ª Lara Guerreiro, Nutricionista, Membro da Ordem dos Nutricionistas, Cédula Profissional n.º 0882N.

Apoio ao Cliente / Encomendas 914 37 38 38

info@boa-saude.pt - Rua da Torre, N. 1691 2750-702 Cascais – www.boa-saude.pt

Encontre-nos também em

