

Objetivo do mês: *Registrar no calendário intestino/sintomas e alimentos caso associes a algum desconforto.*

Refeição	Descrição
Pré Treino	<u>Opção 1:</u> - 40g de pão de massa mãe (idealmente espelta, milho) - 1 colher de sobremesa de compota de morango (normal) - 200ml de bebida de soja OU 200ml de bebida de arroz, coco + 1 colher de sopa de proteína vegetal <u>Opção 2:</u> - 1 banana média - 7g de pasta de frutos secos - 100ml de bebida de soja OU 100ml de bebida de arroz, coco + 1 colher de sobremesa de proteína vegetal
Lanche da Manhã	<u>Opção 1:</u> - 40g de pão de massa mãe/sem glúten - 1 ovo + 100ml de clara de ovo - 1 peça de fruta (kiwi, laranja) <u>Opção 2: Papas de aveia/Aveia adormecida</u> - 200ml de bebida vegetal sem açúcar - 30g de flocos de aveia - 1 colher de chá de sementes de chia (~5g) - 1 colher de chá de psílio (~5g) - 15g de proteína vegetal - 1 peça de fruta
Almoço	<u>Prato:</u> - 180 g peixe magro OU 75 g salmão OU 95 g peixe meio-gordo OU 115 g carne branca OU 105 g carne vermelha OU 1 omelete (2 ovos + 90 ml de claras) OU 2 latas de atum OU 160g de tofu - 100 g massa sem glúten OU 120 g arroz, quinoa OU 140 g batata/batata-doce - Legumes ou salada a gosto, temperados com azeite em spray <u>Prato vegan:</u> - 160 g de tofu OU 130 g de seitan/tempeh OU 180 g de soja texturizada OU 270 g ervilhas OU 160 g leguminosas variadas - 70 g massa OU 90 g arroz, leguminosas (feijão, grão...), quinoa, cuscuz OU 110 g batata/batata-doce - Legumes ou salada a gosto, temperados com azeite em spray <i>Nota: usar 2 colheres de sopa de azeite para cozinhar.</i>

Lanche da Tarde	<u>Opção 1: Opção para quando tiveres pouca fome</u> - 1 pão sem glúten/fermentação lenta (~40g) - 1 colher de sobremesa de compota de morango - 1 colher de sobremesa de pasta de frutos secos OU 7g de frutos secos - 1 peça de fruta <u>Opção 2:</u> - 1 iogurte vegetal + 1 colher de sopa de proteína vegetal - 20g de flocos de aveia - 1 colher de sobremesa de pasta de frutos secos OU 7g de frutos secos, sementes - 1 peça de fruta - 1 colher de sopa de mel (~10g) <u>Opção 3: Crepioca</u> - 1 ovo + 20g de farinha de aveia/polvilho doce + água se necessário + canela Rechear com 7g de frutos secos + 1 peça de fruta + 10g de mel
Jantar	<u>Sopa de legumes sem batata</u> Igual ao almoço
Objetivos gerais	- Evitar bebidas de soja que digam "grão de soja" na lista de ingredientes – optar por bebida de aveia ou amêndoa e juntar 10g de proteína de soja isolada/arroz. - Evitar leguminosas nesta fase, a consumir, apenas enlatadas. - Cebola e alho muitas vezes estão "escondidos" nas refeições. - Optar mais por saladas do que por legumes. - Eliminar cogumelos, alho francês, couve-flor, brócolos. - Eliminar frutos com caroço, maçã, melancia, pera, cerejas, manga
Água	2L por dia
Outros	Legumes: até 75g – pepino, tomate, cenoura, courgette, beringela, pimento, feijão verde, chuchu, alface, rúcula, espinafres, agrião, canónigos e outras folhas, batata-doce. Frutas: banana sem marcas castanhas, kiwi, laranja, tangerina, uvas (8). Morangos (5), mirtilos (50g), framboesas (30g), ananás, melão, maracujá, papaia/mamão

FODMAP	ALIMENTO	1º dia	2º dia	3º dia
<u>Sorbitol</u>	Damasco	70g	100g	125g
	Cerejas	4 cerejas	5 cerejas	6 cerejas
	Cerejas, damascos, pêsegos, nectarinas, ameixas (frescas) – <u>atenção à quantidade</u>			
Frutose	Manga	40g	80g	120g
	Mel	5g	10g	15g

	Mel, manga, figos (secos e frescos), agave, melancia, sumo de fruta			
Sorbitol + Frutose	Maçã, pera, ameixa desidratada			
Manitol	Cogumelo	20g	40g	60g
	Aipo	10g	25g	75g
	Batata-doce, couve-flor, cogumelos, aipo, ervilhas de quebrar, meloa			
GOS	Grão-de-bico	20g	40g	85g
	Lentilhas	20g	45g	90g
	Feijão, grão-de-bico, lentilhas, favas, soja em grão, edamame, cajú, pistácio, tremoços, soja em geral,			
Frutanos	Pão branco	25g	50g	100g
	Massa (cru)	20g	40g	80g
	Alho	¼ dente	½ dente	1 dente
	Cebola	10g	20g	45g
	Trigo, cevada, centeio, massa, cuscuz, seitan, cereais, wrap, cebola, alho francês (parte branca), cebola, cebolinho (parte branca), espargos, beterraba, couve bruxelas, melancia, pêssago, amêndoas, avelã. Inulina, fibra de chicória			

Peças de Fruta

80g banana (pequena, tipo a banana da madeira), uvas (11 bagos), anona, figo, diospiro, framboesa (20 unidades)

140g (tamanho de uma bola de ténis): maçã, pêra, laranja, tangerina, ameixa, pêssago, kiwi, alperce, carambola, ananás (1 fatia média), nectarina, nêspera, papaia, romã, tângera, feijoa, lichia, manga, cereja (12 unidades)

260g melão, melancia (2 fatias médias), morangos (12 unidades), amoras (12 unidades), mirtilos (20 unidades), tamarilho, toranja

350g arando, groselha vermelha, meloa (3 fatias médias)

Como reduzir as calorias consumidas ao longo do dia? Optar pelas frutas menos calóricas (grupo das 260g e grupo da 350g)

Recomendações

Peixes Magros:

Abrótea, atum em conserva (em água), bacalhau fresco/seco e demolido, badejo, bodião, cação, cantarilho, chicharro, choupa, corvina, espadarte, garoupa, goraz, linguado, marmota, maruca, paloco, panga, pargo, perca, pescada, rodovalho, sargo, solha, tamboril.

Amêijoas, berbigão, búzios, camarão, caranguejo, choco, lagosta, lula, mexilhão, polvo, pota, sapateira, vieira.

Peixes Meio-Gordos:

Achigã, atum fresco, carapau em conserva, carapau fresco, cavala em conserva, cherne, dourada, peixe-espada, safio, sardinha meio-gorda, truta.

- Antes de cozinhar, retire todas as peles e gorduras da carne;
- Antes de pesar, retire os ossos da carne e pele e espinhas do peixe;
- A gordura de eleição deverá ser sempre o azeite virgem/virgem extra;
- Para cozinhar, utilizar apenas uma colher de sobremesa de azeite, ou azeite em spray, por preparação (exemplo: 1 colher para o arroz/massa + 1 colher para a carne/peixe + 1 colher para temperar os legumes);
- Utilizar o mínimo de sal possível para cozinhar, substituindo-o por especiarias e condimentos (orégãos, salsa, cebola, alho, limão, etc)
- Não utilizar caldos pré-embalados (exemplo: cubos e caldos Knorr ou equivalentes)
- Culinária permitida: Cozidos, grelhados, estufados em cru, assados com pouca gordura, "fritos"; na AirFryer ou forno;