

Um plano alimentar à medida

É sabido que a nossa alimentação deve ser adequada ao estilo de vida que temos, às exigências diárias, ao facto de praticarmos ou não exercício físico e, naturalmente, ao sexo. Um homem tem sempre de ingerir mais calorias diariamente, mesmo que tenha a mesma altura e peso que a mulher. Mas o ideal é mostrar-lhe. A nutricionista Lillian Barros, em parceria com Marta Baleizão e Amâncio Santos, Personal Trainers do Fitness Hut, prepararam o melhor plano alimentar e os exercícios mais eficazes para homens e mulheres que querem entrar da melhor forma no novo ano!



Plano alimentar **Dra. Lillian Barros**
NUTRICIONISTA CLÍNICA DO HOSPITAL LUSÍADAS FARO
AUTORA DO BLOG SANTA MELANCIA E DOS LIVROS 'SUMOS E ÁGUAS DETOX' E 'SOPAS, SALADAS E CHÁS DETOX'

Plano alimentar equilibrado para mulher que NÃO FAZ exercício físico

Pequeno-almoço (7h30)

Overnight oats ou Aveia adormecida

Ingredientes: 1 iogurte grego ligeiro + 2-3 c. sopa de flocos de aveia + 1 c. sopa de sementes de chia + canela em pó a gosto + 1 mão cheia de frutos vermelhos + 1 c. sopa de amêndoas laminadas

Preparação: Junte a aveia, as sementes de chia e a canela com o iogurte num recipiente com tampa (um frasco, por exemplo) e reserve fechado no frigorífico durante a noite. De manhã, junte a fruta fresca e as amêndoas laminadas e está pronto a comer

Lanche 1 (10h)

Ingredientes: 1 fruta fresca da época + 1 ou 2 bolachas de arroz ou de milho estufado sem sal

Almoço (12h30)

Ingredientes: 1 lombo de salmão + 3 c. sopa arroz selvagem + salada (deverá ocupar cerca de metade do prato)

Preparação: Tempere o salmão com um pouco de sal, limão e tomilho. Deixe apurar. Coloque a dourar numa frigideira antiaderente (não coloque gordura), tapado

Acompanha com: Salada de agrião, espinafres, pimento vermelho e amarelo, tomate cherry. Tempere com 1 colher de sopa de azeite e sumo de limão

Sugestão: Pode cozer o salmão ao vapor ou assar no forno

Lanche 2 (15h)

1 queijo fresco magro + 1 mão cheia de frutos secos

Lanche 3 (17h30)

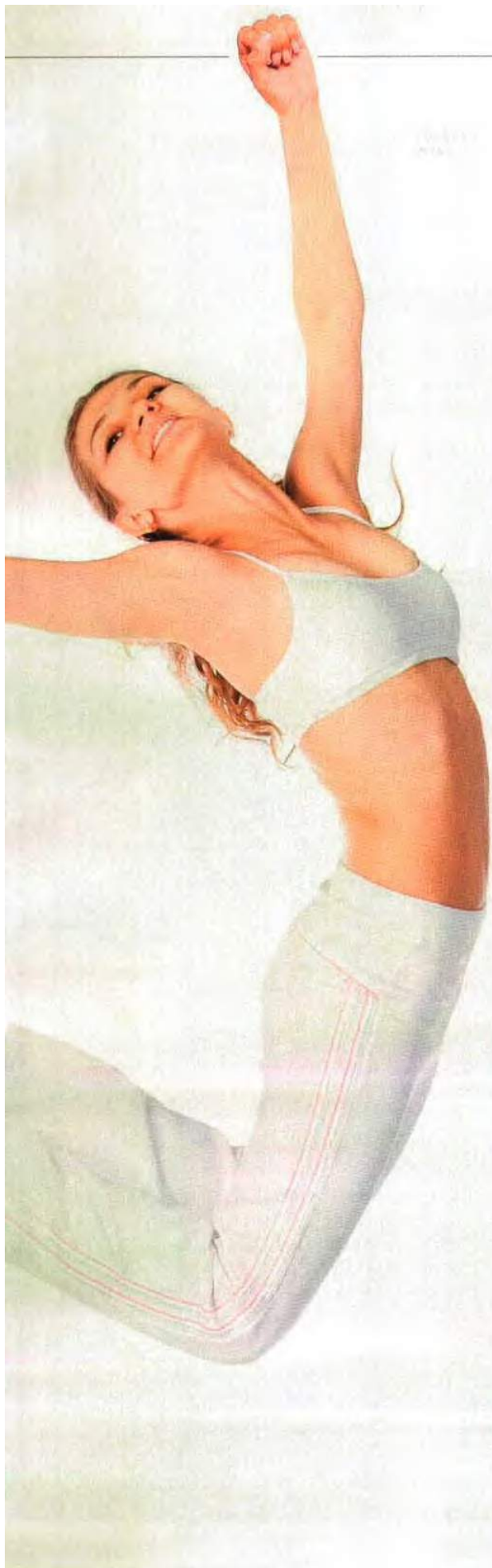
8 morangos + 1 iogurte magro
Coloque o iogurte numa taça e acrescente os morangos em pedaços.

Jantar (20h)

1 sopa de legumes sem batata (utilizar curgete, couve flor ou chuchu para preparar a base)
1 peito de frango + legumes variados
Preparação: Corte o peito de frango às tiras, salteie numa wok com 1 colher de sopa de azeite, e tempere com sal, açafraão-das-índias e manjeriço q.b., junte os legumes (brócolos, couve-flor, alho francês, cenoura, curgete, etc.) e salteie juntamente com o frango

Ceia (22h30)

1 iogurte 0% matéria gorda não açucarado + canela em pó a gosto



Plano alimentar equilibrado para mulher que FAZ exercício

Pequeno-almoço (7h30)

Papas de aveia

Ingredientes: 200ml de bebida vegetal + 3 colheres de sopa de flocos de aveia + canela q.b. + 1 casca de limão + 1 mão cheia de unidades frutos vermelhos + cacau cru ou raspas de chocolate negro com mais de 70% de cacau

Preparação: Coloque numa panela a bebida vegetal, a aveia e a casca de limão. Cozinhe em lume brando, mexendo frequentemente, durante 10 a 15 minutos. Quando estiver no ponto desejado, acrescente a canela mexendo bem, e retire a casca de limão. Coloque numa taça, junte os frutos vermelhos e termine com as raspas de chocolate

Lanche 1 (10h)

Panquecas verdes + manteiga de amendoim

Almoço (12h30)

Peito de frango marinado com limão e ervas + 1 batata-doce pequena + legumes no forno com ervas da província (deverá ocupar cerca de metade do prato)

Lanche 2 (15h) pré-treino

Ingredientes: 1 banana + 1-2 colher de sopa de flocos de aveia + canela em pó

Preparação: Aqueça a banana no micro-ondas juntamente com a aveia e a canela.

Pode acompanhar com uma bolacha de arroz ou de milho sem sal, e também pode adicionar alguns frutos secos sem sal

Lanche 3 (17h30) pós-treino

1 iogurte grego ligeiro batido ou queijo quark 0% matéria gorda + 1 peça de fruta + sementes de chia
Junte todos os ingredientes numa liquidificadora e bata uns instantes

Jantar (20h)

1 sopa de legumes sem batata - Utilize curgete, couve-flor e chuchu para preparar a base
Omelete de claras com tomate cereja, cebola e ervas (utilize 3 claras) + legumes variados

Sugestão: Se preferir pode utilizar 1 gema juntamente com as 3 claras

Ceia (22h30)

1 iogurte 0% matéria gorda não açucarado + canela em pó a gosto



Plano alimentar equilibrado para homem que FAZ exercício físico

Pequeno-almoço (7h30)

Papas de Aveia

Ingredientes: 4-5 c. sopa de flocos de aveia + 1 banana esmagada + bebida de origem vegetal (como amêndoa ou outro) – a quantidade de bebida vai depender de como gosta da papa (se prefere mais espessa ou não). Pode enriquecer as papas aveia com bagas de goji, sementes de abóbora e de chia, linhaça triturada e canela.

Lanche 1 (9h)

1-2 fatias de pão sem glúten + manteiga de amendoim + ½ banana

Almoço (12h)

Legumes à vontade temperados com óleo de linhaça (ou equiparado) + 4 a 5 colheres sopa de purê de batata-doce + 2 pernas de frango grelhadas

Lanche 2 (15h)

1 lata atum em água + 1 mão cheia de frutos secos

Lanche 3 (17h) – Pré Treino

100g batata-doce esmagada misturada com 1 colher de sobremesa de manteiga de amendoim
ou
sumo funcional pré-treino de frutas, vegetais, açai e aveia

Lanche 4 (19h) – Pós Treino

1 ovo cozido + 1 iogurte líquido magro + 1 peça de fruta

Jantar (20h)

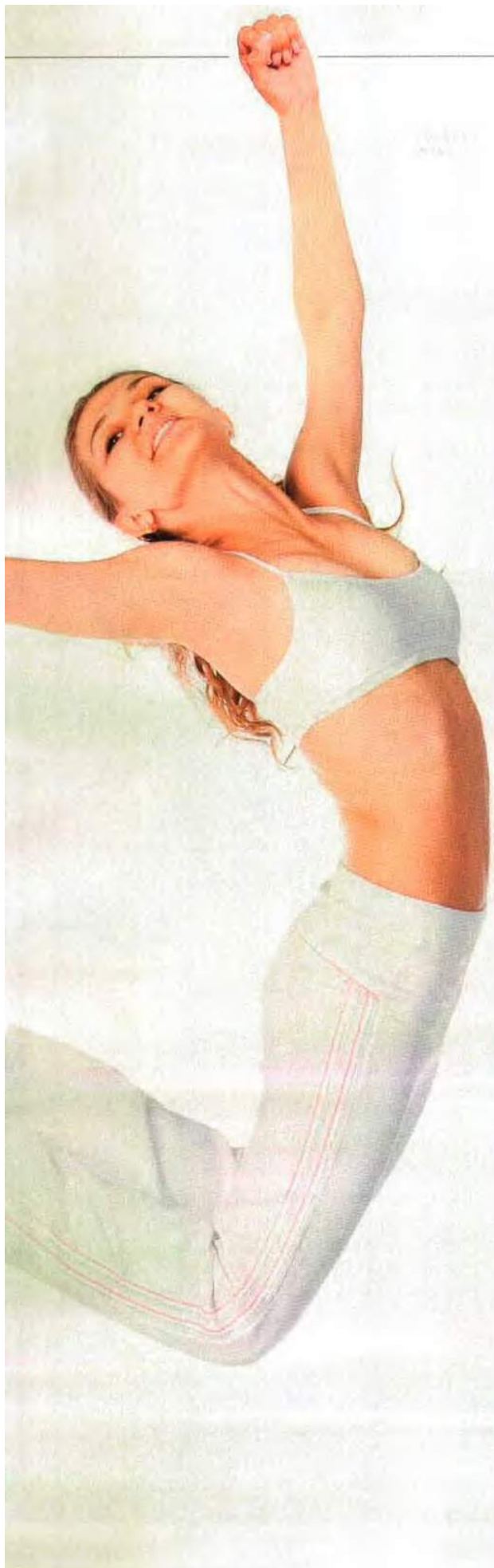
Legumes à vontade + 3 filetes de pescada panados com linhaça e azeite, assados no forno

Ceia (22h30)

4 colheres de sopa de queijo quark 0% misturada com 1 c. sobremesa de manteiga de amendoim

ou

Gelatina sem açúcar (opte por gelatina adoçada com stevia) feita com queijo quark 0%. Basta seguir a receita indicada substituindo metade do conteúdo de água pela quantidade equivalente de queijo quark e deixar solidificar normalmente.



Plano alimentar equilibrado para mulher que FAZ exercício

Pequeno-almoço (7h30)

Papas de aveia

Ingredientes: 200ml de bebida vegetal + 3 colheres de sopa de flocos de aveia + canela q.b. + 1 casca de limão + 1 mão cheia de unidades frutos vermelhos + cacau cru ou raspas de chocolate negro com mais de 70% de cacau

Preparação: Coloque numa panela a bebida vegetal, a aveia e a casca de limão. Cozinhe em lume brando, mexendo frequentemente, durante 10 a 15 minutos. Quando estiver no ponto desejado, acrescente a canela mexendo bem, e retire a casca de limão. Coloque numa taça, junte os frutos vermelhos e termine com as raspas de chocolate

Lanche 1 (10h)

Panquecas verdes + manteiga de amendoim

Almoço (12h30)

Peito de frango marinado com limão e ervas + 1 batata-doce pequena + legumes no forno com ervas da província (deverá ocupar cerca de metade do prato)

Lanche 2 (15h) pré-treino

Ingredientes: 1 banana + 1-2 colher de sopa de flocos de aveia + canela em pó

Preparação: Aqueça a banana no micro-ondas juntamente com a aveia e a canela.

Pode acompanhar com uma bolacha de arroz ou de milho sem sal, e também pode adicionar alguns frutos secos sem sal

Lanche 3 (17h30) pós-treino

1 iogurte grego ligeiro batido ou queijo quark 0% matéria gorda + 1 peça de fruta + sementes de chia
Junte todos os ingredientes numa liquidificadora e bata uns instantes

Jantar (20h)

1 sopa de legumes sem batata - Utilize curgete, couve-flor e chuchu para preparar a base
Omelete de claras com tomate cereja, cebola e ervas (utilize 3 claras) + legumes variados

Sugestão: Se preferir pode utilizar 1 gema juntamente com as 3 claras

Ceia (22h30)

1 iogurte 0% matéria gorda não açucarado + canela em pó a gosto

Plano alimentar equilibrado para homem que NÃO FAZ exercício físico

Pequeno-almoço (7h30)

Panquecas

Ingredientes: 1 banana + 40g farinha mandioca + 1 ovo e 2 claras + 1 copo leite coco + 3 c. sopa de iogurte grego ligeiro ou queijo quark 0% matéria gorda + 1 mão cheia de frutos vermelhos

Sugestão: Enriqueça com bagas de goji ou sementes

Lanche 1 (10h)

1-2 fatias de pão sem glúten + abacate para barrar + ½ papaia

Preparação: Abacate maduro, sumo de lima, cebola picada, sal e pimenta preta. Coloque na liquidificadora uns instantes e está pronto

Almoço (12h30)

Omelete de claras (1 ovo + 3 claras) com 50g frango desfiado + salada de quinoa com legumes variados

Lanche 2 (15h)

1 Queijo fresco magro + 1 maçã + 1 mão cheia de frutos secos

Lanche 3 (17h30)

1 iogurte magro não açucarado + 2 c. sopa de sementes (mix de abóbora, girassol, linhaça e bagas de goji)

Jantar (20h)

1 sopa de legumes variados sem batata. Esparregado com 1 posta de pescada desfiada + legumes salteados com curcuma e pimenta preta

Ceia (22h30)

Palitos de vegetais com *dip* de hummus (pasta de grão e sementes de sésamo)





Plano alimentar equilibrado para homem que FAZ exercício físico

Pequeno-almoço (7h30)

Papas de Aveia

Ingredientes: 4-5 c. sopa de flocos de aveia + 1 banana esmagada + bebida de origem vegetal (como amêndoa ou outro) – a quantidade de bebida vai depender de como gosta da papa (se prefere mais espessa ou não). Pode enriquecer as papas aveia com bagas de goji, sementes de abóbora e de chia, linhaça triturada e canela.

Lanche 1 (9h)

1-2 fatias de pão sem glúten + manteiga de amendoim + ½ banana

Almoço (12h)

Legumes à vontade temperados com óleo de linhaça (ou equiparado) + 4 a 5 colheres sopa de purê de batata-doce + 2 pernas de frango grelhadas

Lanche 2 (15h)

1 lata atum em água + 1 mão cheia de frutos secos

Lanche 3 (17h) – Pré Treino

100g batata-doce esmagada misturada com 1 colher de sobremesa de manteiga de amendoim
ou
sumo funcional pré-treino de frutas, vegetais, açai e aveia

Lanche 4 (19h) – Pós Treino

1 ovo cozido + 1 logurte líquido magro + 1 peça de fruta

Jantar (20h)

Legumes à vontade + 3 filetes de pescada panados com linhaça e azeite, assados no forno

Ceia (22h30)

4 colheres de sopa de queijo quark 0% misturada com 1 c. sobremesa de manteiga de amendoim

ou

Gelatina sem açúcar (opte por gelatina adoçada com stevia) feita com queijo quark 0%. Basta seguir a receita indicada substituindo metade do conteúdo de água pela quantidade equivalente de queijo quark e deixar solidificar normalmente.