calculatucalorias

EXEMPLO PARCIAL

Seu plano de 8 semanas

Feito a partir das suas respostas

Seus dados

Idade	**34 anos**
Altura	**165 cm**
Peso atual	**72,0 kg**
Objetivo	**Emagrecer com calma**
Alimentação	**Como de tudo**
País	**Brasil**

Suas metas

Semana 1	**1.560 kcal por dia**
Manutenção estimada	**1.950 kcal por dia**
Proteína	**95 g por dia**
Carboidratos	**178 g por dia**
Gordura	**52 g por dia**

Suas 8 semanas

Semana	Cardápio	kcal por dia	Peso estimado
1	A	1.560	72,0 kg
2	B	1.560	71,6 kg
3	C	1.560	71,3 kg
4	D	1.550	70,9 kg
5	A	1.550	70,6 kg
6	B	1.540	70,2 kg
7	C	1.540	69,9 kg
8	D	1.530	69,5 kg

Peso estimado ao fim da semana 8: 69,1 kg. É uma estimativa: o peso sobe e desce de um dia para o outro, e isso é normal.

Como usar este plano

- Cada cardápio divide suas calorias em quatro refeições. Os pesos são do alimento já cozido, salvo quando a lista disser o contrário.

- Você pode trocar um alimento por outro parecido: frango por peixe, arroz por mandioca. As semanas 5 a 8 repetem os cardápios. Se a meta da semana for um pouco menor, sirva um pouco menos de arroz, mandioca ou pão.

- Pese-se uma vez por semana, no mesmo horário. O que importa é a tendência, não um dia isolado.

- Se sentir fome constante, tontura ou cansaço, coma mais e fale com um profissional. Este plano não deve fazer você se sentir mal.

Antes de continuar

- Isto é informação geral, não é orientação médica nem tratamento. Não substitui um médico nem um nutricionista.
- Se você tem diabetes, alguma condição renal, transtorno alimentar ou toma medicação, consulte um profissional antes de mudar sua alimentação.
- As calorias são estimativas. Mifflin-St Jeor é uma fórmula populacional e o seu gasto real pode ser diferente.

Fontes

Calorias: Mifflin MD et al., Am J Clin Nutr 1990;51:241-7.
Alimentos: Tabela TACO, 4ª ed., NEPA/UNICAMP, 2011.
Alimentos: USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 28.

calculatucalorias.com

Cardápio A

Semanas 1 e 5 · 1.560 kcal por dia

Segunda · 1.600 kcal · P 117 g · C 174 g · G 50 g

Café da manhã Pão francês 45 g, Ovo cozido 40 g, Iogurte natural desnatado 200 g, Banana-prata 120 g
Almoço Peito de frango grelhado 125 g, Arroz branco cozido 125 g, Feijão-carioca cozido 95 g, Brócolis cozido 150 g, Azeite de oliva extra virgem 10 g
Lanche Maçã fuji 85 g, Amendoim torrado 20 g
Jantar Patinho grelhado 115 g, Mandioca cozida 95 g, Tomate 150 g, Azeite de oliva extra virgem 10 g

Terça · 1.587 kcal · P 121 g · C 156 g · G 53 g

Café da manhã Cuscuz de milho 115 g, Ovo cozido 95 g, Leite desnatado 200 g, Mamão-papaia 120 g
Almoço Patinho grelhado 110 g, Mandioca cozida 110 g, Feijão-preto cozido 85 g, Chuchu cozido 150 g, Azeite de oliva extra virgem 10 g
Lanche Laranja-pera 170 g, Queijo minas frescal 35 g
Jantar Merluza assada 165 g, Batata-doce cozida 140 g, Cenoura cozida 150 g, Azeite de oliva extra virgem 15 g

Quarta · 1.562 kcal · P 123 g · C 159 g · G 49 g

Café da manhã Aveia em flocos 45 g, Ovo cozido 50 g, Iogurte natural desnatado 200 g, Maçã fuji 120 g
Almoço Merluza assada 160 g, Batata-doce cozida 180 g, Feijão-carioca cozido 125 g, Tomate 150 g, Azeite de oliva extra virgem 10 g
Lanche Manga haden 80 g, Amendoim torrado 15 g
Jantar Lombo de porco assado 120 g, Arroz integral cozido 100 g, Alface crespa 150 g, Azeite de oliva extra virgem 10 g

Quinta · 1.578 kcal · P 120 g · C 174 g · G 45 g

Café da manhã Pão francês 65 g, Ovo cozido 55 g, Leite desnatado 200 g, Laranja-pera 120 g
Almoço Lombo de porco assado 110 g, Arroz integral cozido 110 g, Feijão-preto cozido 85 g, Cenoura cozida 150 g, Azeite de oliva extra virgem 10 g
Lanche Banana-prata 100 g, Queijo minas frescal 20 g
Jantar Peito de frango grelhado 130 g, Arroz branco cozido 110 g, Brócolis cozido 150 g, Azeite de oliva extra virgem 10 g

Sexta · 1.578 kcal · P 118 g · C 160 g · G 53 g

Café da manhã Cuscuz de milho 100 g, Ovo cozido 80 g, Iogurte natural desnatado 200 g, Manga haden 120 g
Almoço Peito de frango grelhado 130 g, Arroz branco cozido 130 g, Feijão-carioca cozido 100 g, Alface crespa 150 g, Azeite de oliva extra virgem 10 g
Lanche Mamão-papaia 95 g, Amendoim torrado 20 g
Jantar Patinho grelhado 110 g, Mandioca cozida 95 g, Chuchu cozido 150 g, Azeite de oliva extra virgem 10 g

Sábado · 1.593 kcal · P 120 g · C 171 g · G 50 g

Café da manhã Aveia em flocos 35 g, Ovo cozido 40 g, Leite desnatado 200 g, Banana-prata 120 g
Almoço Patinho grelhado 110 g, Mandioca cozida 110 g, Feijão-preto cozido 85 g, Brócolis cozido 150 g, Azeite de oliva extra virgem 10 g
Lanche Maçã fuji 140 g, Queijo minas frescal 30 g
Jantar Merluza assada 175 g, Batata-doce cozida 150 g, Tomate 150 g, Azeite de oliva extra virgem 15 g

Domingo · 1.563 kcal · P 118 g · C 163 g · G 49 g

Café da manhã Pão francês 60 g, Ovo cozido 50 g, Iogurte natural desnatado 200 g, Mamão-papaia 120 g
Almoço Merluza assada 160 g, Batata-doce cozida 180 g, Feijão-carioca cozido 120 g, Chuchu cozido 150 g, Azeite de oliva extra virgem 10 g
Lanche Laranja-pera 95 g, Amendoim torrado 20 g
Jantar Lombo de porco assado 110 g, Arroz integral cozido 95 g, Cenoura cozida 150 g, Azeite de oliva extra virgem 10 g

Lista de compras: Cardápio A

Para uma pessoa e 7 dias. Quantidades aproximadas, arredondadas para cima. O que tem * é peso seco ou cru: rende bem mais depois de cozido.

Merluza crua	**950 g**
Iogurte natural desnatado	**800 g**
Patinho cru	**750 g**
Leite desnatado	**600 g**
Peito de frango cru	**550 g**
Ovo cozido	**450 g**
Brócolis cozido	**450 g**
Tomate	**450 g**
Chuchu cozido	**450 g**
Batata-doce crua	**450 g**
Cenoura cozida	**450 g**
Lombo de porco cru	**450 g**
Laranja-pera	**400 g**
Banana-prata	**350 g**
Maçã fuji	**350 g**
Mandioca crua	**350 g**
Mamão-papaia	**350 g**
Alface crespa	**300 g**
Cuscuz de milho	**250 g**
Pão francês	**200 g**
Manga haden	**200 g**
Arroz branco cru *	**150 g**
Feijão-carioca cru *	**150 g**
Azeite de oliva extra virgem	**150 g**
Arroz integral cru *	**150 g**
Amendoim torrado	**100 g**
Feijão-preto cru *	**100 g**
Queijo minas frescal	**100 g**
Aveia em flocos	**100 g**

Este exemplo mostra uma parte do plano. O plano completo inclui quatro cardápios e quatro listas de compras.