

# Geomara Divino

Plano alimentar individualizado — Mariana

## Orientações gerais

- Beba de 2 a 3 litros de água ao longo do dia.
- Mastigue bem os alimentos e faça suas refeições com calma.
- Dê preferência a alimentos naturais, minimamente processados.
- Evite longos períodos em jejum para controlar a vontade de doces.
- Sono de qualidade e controle do estresse são fundamentais.

## Segunda-feira

### Café da manhã

7h – 8h

logurte natural + aveia + frutas vermelhas + chia + 1 colher de sementes

### Lanche da manhã

1 fruta + mix de castanhas

### Almoço

12h

Arroz integral, feijão, frango grelhado, salada verde + legumes cozidos, azeite

### Lanche da tarde

15h – 17h

Palitos de cenoura com homus + 1 fruta

### Jantar

20h

Sopa de legumes com frango desfiado + salada verde

### Ceia

22h

Chá de camomila + 1 quadradinho de chocolate 70% ou mais

## Terça-feira

### Café da manhã

7h – 8h

Omelete com vegetais + 1 fatia de pão integral + 1 fruta

### Lanche da manhã

logurte natural + 1 colher de chia + morangos

### Almoço

12h

Quinoa, feijão, carne magra, salada colorida, brócolis no vapor

### Lanche da tarde

15h – 17h

logurte natural com frutas + linhaça

### Jantar

20h

Omelete com legumes + salada verde + batata doce assada

### Ceia

22h

logurte natural + canela

## Quarta-feira

### Café da manhã

7h – 8h

Vitamina de frutas com leite vegetal, aveia e linhaça + 1 fatia de pão integral com ricota

### Lanche da manhã

Maçã com pasta de amendoim 100%

### Almoço

12h

Arroz integral, feijão, peixe assado, salada crua + abóbora assada

### Lanche da tarde

15h – 17h

Tâmaras recheadas com pasta de amendoim + chá

### Jantar

20h

Creme de abóbora com gengibre + frango grelhado

### Ceia

22h

Chá + mix de castanhas (1 punhado)

## Quinta-feira

### Café da manhã

7h – 8h

iogurte natural + granola caseira + 1 fruta

### Lanche da manhã

1 fruta + castanhas

### Almoço

12h

Batata doce, frango grelhado, salada verde, legumes salteados

### Lanche da tarde

15h – 17h

Vitamina de frutas com aveia e leite vegetal

### Jantar

20h

Sopa de lentilha + salada verde com azeite

### Ceia

22h

Leite vegetal quente com cacau + 1 colher de mel

## Sexta-feira

**Café da manhã**  
7h – 8h

Omelete com espinafre e queijo branco + 1 fruta

**Lanche da manhã**

Pudim de chia com leite vegetal e frutas

**Almoço**  
12h

Arroz integral, feijão, carne moída magra, salada + legumes cozidos

**Lanche da tarde**  
15h – 17h

Mix de castanhas + 1 fruta

**Jantar**  
20h

Peixe grelhado + purê de mandioquinha + salada verde

**Ceia**  
22h

Chá de ervas + 1 fruta pequena (kiwi ou morango)

## Sábado

**Café da manhã**  
7h – 8h

Pão integral com ovo mexido e abacate + 1 fruta

**Lanche da manhã**

1 banana com canela + 1 colher de aveia

**Almoço**  
12h

Lentilha, arroz integral, frango desfiado, salada variada

**Lanche da tarde**  
15h – 17h

Pudim de chia com frutas

**Jantar**  
20h

Omelete com queijo branco e espinafre + salada

**Ceia**  
22h

iogurte natural + cacau nibs

## Domingo

### Café da manhã

7h – 8h

Panqueca de banana com aveia + pasta de amendoim + 1 fruta

### Lanche da manhã

1 fruta + nozes

### Almoço

12h

Quinoa, grão de bico, peixe assado, salada verde + cenoura ralada

### Lanche da tarde

15h – 17h

iogurte natural + granola caseira

### Jantar

20h

Creme de mandioquinha + frango grelhado

### Ceia

22h

Chá de camomila + 1 quadradinho de chocolate 70% ou mais

## Substituições inteligentes para doces

- |  |  |
|--|--|
| • Chocolate 70% ou mais (1 a 2 quadradinhos) | • Frutas frescas (variadas)                |
| • Banana com canela assada                   | • Pudim de chia com frutas                 |
| • Tâmaras recheadas com pasta de amendoim    | • Iogurte natural com cacau nibs ou frutas |

## Fibras e microbiota intestinal

- Inclua diariamente frutas com casca, folhas, legumes variados e grãos integrais.
- Fontes de fibras solúveis: aveia, chia, linhaça, maçã, pera, cenoura, batata doce.
- Alimentos fermentados (se tolerados): kefir, iogurte natural, chucrute, kombucha.
- Hidrate-se bem e pratique atividade física regularmente.

### Lembre-se

*Pequenas escolhas diárias geram grandes transformações.  
Seja gentil com seu processo.*

PLANO ELABORADO POR

**Geomara Divino**  
Nutricionista — CRN 99991

Plano alimentar individualizado. Este material não substitui o acompanhamento nutricional.