



Ana Paula Dantas da Costa

pauladantasnutricionista@gmail.com

CRN: 6-20421

Prescrição para José Bezerra de Araujo

José Bezerra de Araujo

Data: 03/09/2025

Prescrição para José Bezerra de Araujo

Para perda de peso, controle do colesterol, triglicerídeos e glicose.

Primeira refeição

1 fatia de mamão + 1 colher de aveia + 1 colher de psyllium

CAFÉ DA MANHÃ

Opção 1: Um pão francês COM 2 ovos + 1 fatia de queijo coalho LIGHT 1 pão tipo francês

Opção 2: 4 colheres de sopa de cuscuz + 2 ovos na manteiga becel ZERO + tomate, cebola, e cheiro verde.

Opção 3: 4 fatias de batata doce OU jerimum com leite + 2 ovos cozido

Chá natural sem açúcar

OU café com leite desnatado

LANCHE DA MANHÃ Uma porção de fruta

+ 2 colheres de sopa de chia | psyllium

OU semente abóbora verde e pepita de girassol + 1 colher de castanha quebrada

12h - ALMOÇO

JERIMUM, cenoura, beterraba (cozido) OU salada de repolho com cenoura refogada

1 batata inglesa cozida feita na air fryer

2 filés de peito de frango assado OU carne (patinho, músculo/acém magro)

1 concha de Feijão verde e de corda

1 fruta rica em vitamina C (1 tangerina OU 1 fatia de mamão ou abacaxi)

INCLUIR em cima da salada: 1 colher de sopa das sementes [chia, gergelim preto e branco e semente de abóbora)

Lanche da tarde

Um copo de vitamina de MIX de frutas

[melão, abacaxi e maçã] OU [banana, morango e mamão]

Enriquecer com ervas e semente [hortelã, manjeriçã, chia]

OU uma porção de fruta: goiaba, abacaxi, tangerina OU laranja + 10 castanhas de cajú

OU banana amassada com leite em pó e canela em pó + 1 colher de castanha quebradinha e gergelim

19H00 - JANTAR

6 colheres de arroz OU cuscuz OU 1 batata doce média

+ 2 porções de proteína magra (1 peito de frango ou bife de carne)

COMPLEMENTO: Verduras + 1 fruta

OU

Consomê de verduras e carne moída [baixo em gorduras]

OU

Caldo OU sopa de legumes + peito do frango desfiado





Escaneie o QR Code para visualizar o documento original. Em caso de divergências, contate o profissional responsável.

Este documento é de uso exclusivo do destinatário e pode ter conteúdo confidencial. Se você não for o destinatário, qualquer uso, cópia, divulgação ou distribuição é estritamente proibido.