endocrinosaude
Endocrinologia, Metabolismo e Nutrição
www.endocrinosaude.com

	Alimentos	Quantidades	Substituições
Café da manhã	Iogurte *light*	1 copo (240 ml)	2 fatias de queijo branco, ou 1 copo de leite desnatado
	Torrada integral *light*	2 unidades	1 colher de sopa de granola, ou ½ pão francês, ou 3 biscoitos água e sal, ou 2 fatias de pão integral *light*
	Requeijão *light*	1 colher de sobremesa rasa	1 colher de sobremesa rasa de margarina *light* , ou de geleia *diet*
Lanche da manhã	Mexerica	1 unidade pequena	1 banana pequena, ou 1 maça pequena, ou 1/2 mamão papaia, ou 15 gomos de uva
Almoço	Salada crua	1 prato de sobremesa	Alface, tomate, pepino, ou qualquer outro vegetal cru que goste
	Arroz integral	2 colheres de sopa	3 colheres de sopa de milho verde, ou 1 porção de macarrão (1 pegador) com molho vermelho, ou 2 colheres de sopa de farofa
	Feijão	2 colheres de sopa	2 colheres de sopa de lentilha, ou ervilha, ou de soja, ou de grão-de-bico
	Berinjela refogada	4 colheres de sopa	Beterrada, chuchu, berinjela, vagem, ou qualquer outro vegetal de que goste
	Fié de frango	1 unidade média	1 bife médio (100 g), ou 1 ovo
	Uva	12 gomos pequenos	1 fatia grossa de abacaxi
	Azeite de oliva para salada	1 colher de chá	
Lanche da tarde	Mamão papaia	1/2 unidade	1 concha de salada de frutas
Jantar	Salada crua	1 prato de sobremesa	Alface, tomate, pepino, ou qualquer vegetal cru de que goste
	Macarrão integral com molho vermelho	1 pegador	2 fatias de pão *light* , ou 2 colheres de sopa de farofa, ou 2 colheres de sopa de creme de milho, ou 2 colheres de sopa de arroz
	Couve refogada	4 colheres de sopa	Beterraba, chuchu, berinjela, vagem, ou qualquer outro vegetal de que goste
	Carne magra assada	2 fatias finas	1 filé de peixe médio
	Laranja	1 unidade	1 mexerica
	Azeite para salada	1 colher de chá	

Esta é apenas uma sugestão de cardápio. As quantidades e possibilidades de outros alimentos devem ser discutidos individualmente com seu médico

endocrinosaude
Endocrinologia, Metabolismo e Nutrição
www.endocrinosaude.com

Dicas para atingir um peso saudável:

- **Confira seu IMC – índice de massa corporal**

Talvez um dos primeiros passos seja verificar seu IMC, saber quão longe você está do peso ideal. Mas lembre-se, o IMC é um índice de referência que somente após a consulta com seu médico pode ser melhor avaliado. Leia o artigo sobre Índice de massa corporal – IMC para entender melhor o que ele representa.

- **Estabeleça uma meta realista**

Estudos apontam que uma redução de 5% a 10 % do peso, no prazo de seis meses, já é suficiente para controle ou prevenção de algumas doenças, como diabetes e dislipidemia.

- **Tenha um aliado**

Escholha um amigo ou parente próximo, alguém em quem você confie e que possa ajudá-lo nos momentos em que estiver desanimado ou querendo ceder as tentações.

- **Alimentação saudável começa com uma compra de supermercado saudável**

Faça uma faxinha nos armários, deixando apenas o que é saudável. Vá ao supermercado e compre apenas os alimentos saudáveis que precisa ingerir (leia o artigo sobre a Nova Pirâmide Alimentar como orientação !). Evite ir ao supermercado com fome, isto pode levar você ao descontrole e compras de guloseimas ou alimentos em excesso.

- **Concentre-se em seu comportamento, não apenas em seu peso**

Seu peso vai diminuir, mas cada um tem um metabolismo, um tempo diferente. Muitas vezes você realizará várias mudanças, e ainda assim, o peso não diminuirá como você gostaria, mas seja persistente. Lembre-se que “a persistência se paga” ao longo do tempo.

- **Respeite os horários de refeições**

Comer mais vezes ao dia aumenta o metabolismo, o que pode ajudar no seu emagrecimento. Além disse evita a fome exagerada de refeições muito espaçadas.

- **Mastigue bem os alimentos e saborei-os**

Além de perceber melhor o sabor dos alimentos, mastigar bastante ajuda a ter a sensação de saciedade mais rápido. Solte o garfo na mesa e mastigue. Evite assistir televisão enquanto come, relaxe e saborei sua refeição.

- **Distraia o seu estomago – faça atividades nos horários em tiver mais vontadade de “beliscar”**

Identifique qual o horário em você tem mais vontade de “beliscar” e procure fazer outras atividades, como ler, tomar banho, caminhar, conversar ao telefone, arrumar armários, etc.

- **Siga o plano alimentar também nos finais de semana**

Temos quatro finais de semana ao mês. Se você não prestar atenção no que come nos finais de semana, poderão ser 8-10 dias que voce não segue o plano alimentar, prejudicando o seu emagrecimento.

- **Mexa-se!**

Escolha uma atividade física que goste de fazer, isso facilitará sua regularidade. Há uma lista de opções enorme: caminhada, bicleta, corrida, natação, hidroginástica, dança de salão, etc. Tente também parar o carro em um estacionamento mais distante; prefira a escada ao elevador e use menos o carro.