



**ANAGROW**

# Calendário

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY

*Alimentar!*



A proposta consiste em criar um cardápio abrangente, com quatro refeições diárias ao longo de sete dias, atentando para as necessidades nutricionais específicas de uma mulher de 30 anos, 60 kg, 1,60 m. Considerando sua preferência por alimentos mais saborosos e o objetivo de ampliar o repertório de opções nutritivas, buscamos equilibrar a saúde e o prazer gastronômico. A seguir, apresentaremos uma seleção cuidadosa de pratos que atendem a esses critérios, proporcionando uma experiência alimentar rica em variedade e benefícios para o bem-estar.

## Opção 1

### Segunda-Feira:

#### 1. Café da manhã:

- Omelete de espinafre, tomate e queijo feta (2 ovos, 50g espinafre, 50g tomate, 30g queijo feta)
- Uma fatia de pão integral (30g)
- Suco de laranja natural (200ml)

#### 2. Almoço:

- Frango grelhado com molho de ervas (150g)
- Quinoa cozida (150g)
- Salada de folhas verdes com abacate (50g folhas verdes, 100g abacate)

### Terça-Feira:

#### 1. Café da manhã:

- Smoothie de banana, espinafre e morango com proteína em pó (200ml)
- Aveia cozida com frutas (40g aveia, 100g frutas)

#### 2. Almoço:

- Wrap integral com peito de peru, queijo, alface e tomate (1 wrap, 100g peito de peru, 30g queijo, 50g alface, 50g tomate)
- Salada de grão-de-bico (150g)

#### 3. Lanche da Tarde:

- Iogurte grego natural com morangos e mel (150g iogurte, 100g morangos, 15g mel)

#### 4. Jantar:

- Salmão assado com limão (150g)
- Batata doce assada (150g)
- Brócolis no vapor (100g)

## Opção 1

## Quarta-Feira

#### 1. Café da manhã:

- Panquecas de aveia com banana e mel (2 panquecas, 100g banana, 15g mel)
- Iogurte com granola (150g iogurte, 30g granola)

#### 2. Almoço:

- Ensopado de lentilhas com vegetais (200g)
- Espinafre refogado (100g)
- Quinoa cozida (150g)

#### 3. Lanche da Tarde:

- Smoothie de abacate e frutas vermelhas (200ml)

#### 4. Jantar:

- Peito de frango ao curry com legumes (150g frango, 200g legumes)
- Purê de batata (150g)

## Sábado:

#### 1. Café da manhã:

- Tapioca recheada com queijo branco e tomate (50g tapioca, 100g queijo branco, 50g tomate)

#### 2. Almoço:

- Peito de frango grelhado com molho de laranja (150g)
- Quinoa com vegetais (150g)

#### 3. Lanche da Tarde:

- Iogurte grego com kiwi e chia (150g iogurte, 100g kiwi, 15g chia)

#### 4. Jantar:

- Sopa de legumes com frango desfiado (200g)
- Torradas integrais (30g)

## Domingo

#### 3. Lanche da Tarde:

- Mix de frutas secas e castanhas (30g mix)

#### 4. Jantar:

- Waffles integrais com morangos e mel (2 waffles, 100g morangos, 15g mel)
- Café preto ou chá verde



## Domingo

#### 1. Café da manhã:

- Waffles integrais com morangos e mel (2 waffles, 100g morangos, 15g mel)

#### 2. Almoço:

- Tilápia grelhada com molho de limão (150g)
- Quinoa com legumes (150g)

#### 3. Lanche da Tarde:

- Mix de frutas secas e castanhas (30g mix)

#### 4. Jantar:

- Risoto de cogumelos com frango (150g frango, 100g cogumelos)
- Salada de tomate e manjericão (100g tomate, 30g manjericão)



## Sexta-Feira:

#### 1. Café da manhã:

- Smoothie de manga, abacaxi e coco com iogurte (200ml)

#### 2. Almoço:

- Frango ao molho de mostarda (150g)
- Batata-doce assada (150g)
- Salada de folhas verdes com nozes (50g folhas verdes, 30g nozes)

#### 3. Lanche da Tarde:

- Pêssego fatiado com queijo cottage (1 pêssego, 50g queijo cottage)

#### 4. Jantar:

- Espaguete de abobrinha com almôndegas de peru (150g almôndegas, 200g abobrinha)
- Molho de tomate caseiro (100g)

Essas quantidades são apenas estimativas e podem variar dependendo das necessidades e preferências individuais. Recomendo consultar um nutricionista para ajustes personalizados.

## Opção 2

### Segunda-Feira:

#### 1. Café da manhã:

- Smoothie de banana, espinafre, e proteína em pó (200ml)
- Aveia cozida com maçã e canela (40g aveia, 1 maçã, canela a gosto)

#### 2. Almoço:

- Peito de frango ao curry com legumes (150g frango, 200g legumes)
- Quinoa cozida (150g)
- Salada de tomate, pepino, e hortelã (100g tomate, 50g pepino, 10g hortelã)

### Terça-Feira:

#### 1. Café da manhã:

- Omelete de cogumelos, espinafre e queijo (2 ovos, 50g cogumelos, 50g espinafre, 30g queijo)
- Uma fatia de pão integral (30g)

#### 2. Almoço:

- Sopa de lentilhas com vegetais (200g)
- Abobrinha recheada com carne moída magra (150g abobrinha, 100g carne moída)

#### 3. Lanche da Tarde:

- Iogurte grego natural com morangos e amêndoas (150g iogurte, 100g morangos, 20g amêndoas)

#### 4. Jantar:

- Tilápia grelhada com molho de limão (150g)
- Purê de couve-flor (150g)
- Aspargos grelhados (100g)

## Quarta-Feira

#### 1. Café da manhã:

- Smoothie de manga, abacaxi e coco com iogurte (200ml)

#### 2. Almoço:

- Salada de atum com grão-de-bico, pepino, e tomate (150g atum, 100g grão-de-bico, 50g pepino, 50g tomate)
- Arroz integral (150g)

#### 3. Lanche da Tarde:

- Pêssego fatiado com queijo cottage (1 pêssego, 50g queijo cottage)

#### 4. Jantar:

- Salmão ao forno com ervas (150g)
- Quinoa com legumes (150g)

## Quinta-Feira:

#### 1. Café da manhã:

- Panquecas de aveia com banana e mel (2 panquecas, 100g banana, 15g mel)
- Iogurte natural com granola (150g iogurte, 30g granola)

#### 2. Almoço:

- Wrap integral com peito de peru, queijo, alface e tomate (1 wrap, 100g peito de peru, 30g queijo, 50g alface, 50g tomate)
- Salada de rúcula com abacate (50g rúcula, 100g abacate)

#### 3. Lanche da Tarde:

- Mix de castanhas e frutas secas (30g mix)

#### 4. Jantar:

- Stir-fry de legumes com tofu (150g tofu, 200g legumes)
- Arroz integral (150g)

## Sexta-Feira:

#### 1. Café da manhã:

- Tapioca recheada com queijo branco e tomate (50g tapioca, 100g queijo branco, 50g tomate)
- Suco de melancia (200ml)

#### 2. Almoço:

- Frango ao molho de laranja com gengibre (150g)
- Quinoa com vegetais (150g)

#### 3. Lanche da Tarde:

- Iogurte grego com kiwi e chia (150g iogurte, 100g kiwi, 15g chia)

#### 4. Jantar:

- Espaguete de abobrinha com almôndegas de peru (150g almôndegas, 200g abobrinha)
- Molho de tomate caseiro (100g)

## Sábado:

#### 1. Café da manhã:

- Waffles integrais com morangos e mel (2 waffles, 100g morangos, 15g mel)
- Café preto ou chá verde

#### 2. Almoço:

- Sopa de legumes com frango desfiado (200g)
- Peito de frango grelhado com molho de ervas (150g)
- Batata doce assada (150g)
- Salada de folhas verdes com abacate (50g folhas verdes, 100g abacate)

#### 3. Lanche da Tarde:

- Iogurte grego natural com morangos e mel (150g iogurte, 100g morangos, 15g mel)

#### 4. Jantar:

- Torradas integrais (30g)

## Domingo

#### 1. Café da manhã:

- Ovos mexidos com cogumelos e espinafre (2 ovos, 50g cogumelos, 50g espinafre)
- Pão integral torrado (30g)

#### 3. Lanche da Tarde:

- Mix de frutas secas e castanhas (30g mix)

#### 4. Jantar:

- Risoto de cogumelos com frango (150g frango, 100g cogumelos)
- Salmão assado com crosta de ervas (150g)
- Purê de batata-doce (150g)
- Salada de cenoura ralada com limão (150g)
- Salada de tomate e manjericão (100g tomate, 30g manjericão)

\*Imagens meramente ilustrativas

Essas quantidades são apenas estimativas e podem variar dependendo das necessidades e preferências individuais. Recomendo consultar um nutricionista para ajustes personalizados.



## Opção 3

### Segunda-Feira:

#### 1. Café da manhã:

- Smoothie de morango, banana e espinafre com proteína em pó (200ml)
- Mingau de aveia com amêndoas e mel (40g aveia, 20g amêndoas, 15g mel)

#### 2. Almoço:

- Filé de peixe grelhado com molho de limão (150g)
- Quinoa cozida com legumes (150g)
- Salada de couve, abacaxi e nozes (100g couve, 100g abacaxi, 20g nozes)

### Terça-Feira:

#### 1. Café da manhã:

- Ovos mexidos com espinafre e tomate (2 ovos, 50g espinafre, 50g tomate)
- Pão integral torrado (30g)

#### 2. Almoço:

- Salada de grão-de-bico com atum, tomate e pepino (150g grão-de-bico, 100g atum, 50g tomate, 50g pepino)
- Wrap integral de frango com alface e molho de iogurte (1 wrap, 100g frango, 30g alface, molho de iogurte)

#### 3. Lanche da Tarde:

- Iogurte grego natural com blueberries e sementes de chia (150g iogurte, 100g blueberries, 15g chia)

#### 4. Jantar:

- Frango ao curry com leite de coco e vegetais (150g frango, 200g vegetais)
- Arroz integral (150g)

## Quarta-Feira

#### 1. Café da manhã:

- Panquecas de banana e aveia (2 panquecas, 100g banana)
- Iogurte natural com granola (150g iogurte, 30g granola)

#### 2. Almoço:

- Stir-fry de legumes com tofu (150g tofu, 200g legumes)
- Quinoa cozida (150g)

### Quinta-Feira:

#### 1. Café da manhã:

- Smoothie de manga, coco e iogurte (200ml)
- Aveia cozida com morangos e amêndoas (40g aveia, 100g morangos, 20g amêndoas)

#### 2. Almoço:

- Frango grelhado com limão e ervas (150g)
- Batata-doce assada (150g)
- Salada de folhas verdes com abacate (50g folhas verdes, 100g abacate)

### Sexta-Feira:

#### 1. Café da manhã:

- Tapioca recheada com queijo branco, tomate e orégano (50g tapioca, 100g queijo branco, 50g tomate)
- Suco verde (couve, maçã, limão)

#### 2. Almoço:

- Sopa de lentilhas com legumes (200g)
- Wrap integral de atum com abacate (1 wrap, 100g atum, 50g abacate)

## Quinta-Feira

#### 3. Lanche da Tarde:

- Maçã fatiada com pasta de amendoim (1 maçã, 20g pasta de amendoim)

#### 4. Jantar:

- Espaguete de abobrinha com molho de tomate caseiro e almôndegas de carne magra (200g abobrinha, 150g molho de tomate, 150g almôndegas)

## Sábado:

#### 1. Café da manhã:

- Waffles integrais com morangos e mel (2 waffles, 100g morangos, 15g mel)

#### 2. Almoço:

- Peito de frango grelhado com molho de laranja e gengibre (150g)
- Quinoa com legumes (150g)
- Salada de cenoura ralada com limão (150g)

## Domingo

#### 3. Lanche da Tarde:

- Mix de castanhas e frutas secas (30g mix)

#### 4. Jantar:

- Risoto de cogumelos com peito de frango (150g frango, 100g cogumelos)
- Salada de tomate, pepino e rúcula (100g tomate, 50g pepino, 50g rúcula)

#### 1. Café da manhã:

- Ovos mexidos com cogumelos e espinafre (2 ovos, 50g cogumelos, 50g espinafre)

#### 2. Almoço:

- Salmão grelhado com molho de dill (150g)
- Purê de batata-doce (150g)

#### 3. Lanche da Tarde:

- Smoothie de abacaxi, hortelã e iogurte (200ml)

#### 4. Jantar:

- Wrap integral com frango, abacate e molho de iogurte (1 wrap, 100g frango, 50g abacate, molho de iogurte)

## Sexta-Feira:

#### 3. Lanche da Tarde:

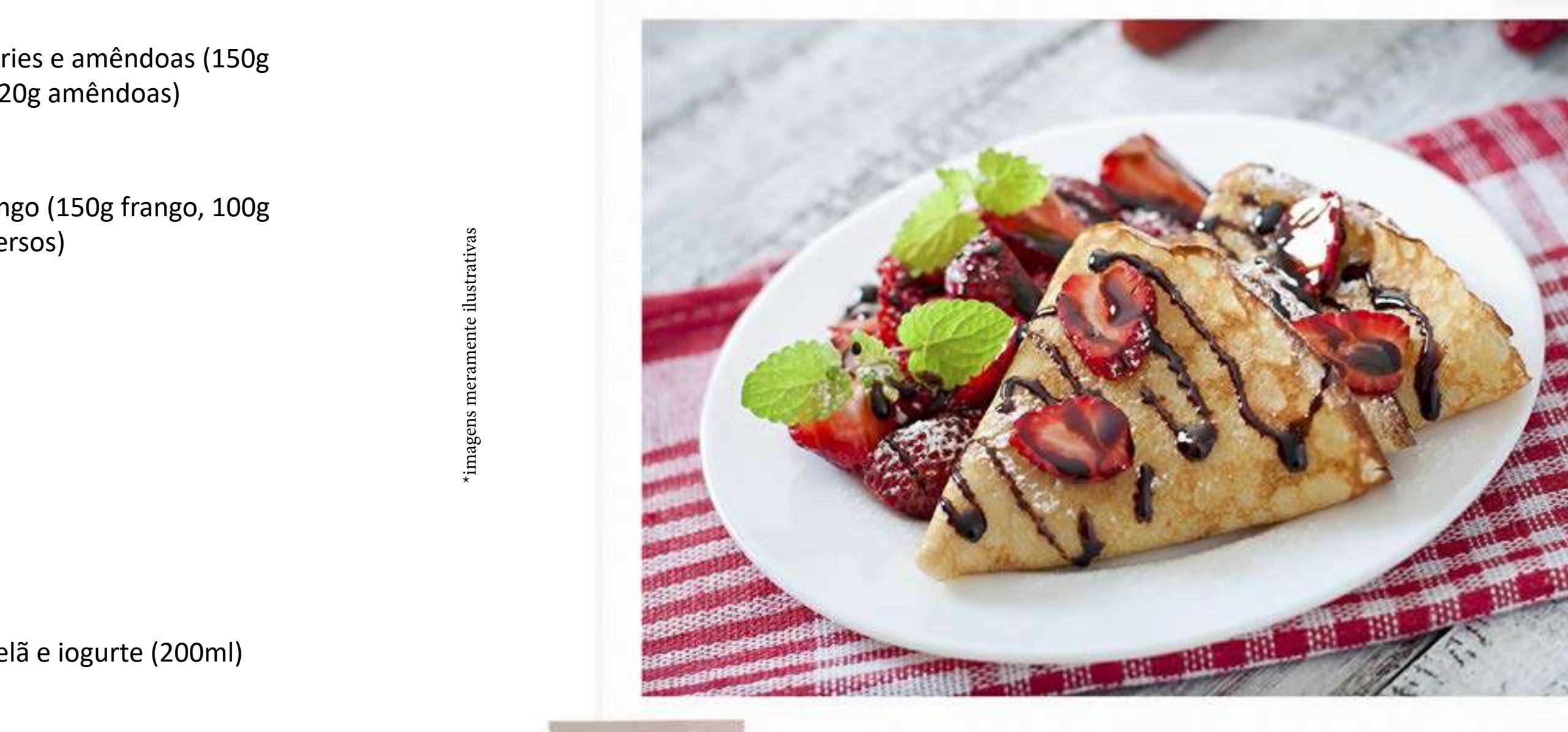
- Iogurte grego natural com kiwi e granola (150g iogurte, 100g kiwi, 30g granola)

#### 4. Jantar:

- Peixe assado com molho de maracujá (150g)
- Quinoa com brócolis (150g)

Essas quantidades são apenas estimativas e podem variar dependendo das necessidades e preferências individuais. Recomendo consultar um nutricionista para ajustes personalizados.

\*Imagens meramente ilustrativas



## Opção 4

### Segunda-Feira:

#### 1. Café da manhã:

- Smoothie de morango, banana e espinafre com proteína em pó (200ml)
- Mingau de aveia com amêndoas e mel (40g aveia, 20g amêndoas, 15g mel)

#### 2. Almoço:

- Filé de peixe grelhado com molho de limão (150g)
- Quinoa cozida com legumes (150g)
- Salada de couve, abacaxi e nozes (100g couve, 100g abacaxi, 20g nozes)

### Terça-Feira:

#### 1. Café da manhã:

- Ovos mexidos com espinafre e tomate (2 ovos, 50g espinafre, 50g tomate)
- Pão integral torrado (30g)

#### 2. Almoço:

- Salada de grão-de-bico com atum, tomate e pepino (150g grão-de-bico, 100g atum, 50g tomate, 50g pepino)
- Wrap integral de frango com alface e molho de iogurte (1 wrap, 100g frango, 30g alface, molho de iogurte)

#### 3. Lanche da Tarde:

- Smoothie de abacate, banana e leite de amêndoas com proteína vegetal (200ml)

#### 4. Jantar:

- Frango grelhado com limão e ervas (150g)
- Batata-doce assada (150g)
- Salada de folhas verdes com abacate (50g folhas verdes, 100g abacate)

## Quarta-Feira

#### 1. Café da manhã:

- Panquecas de banana e aveia (2 panquecas, 100g banana)
- Iogurte natural com granola (150g iogurte, 30g granola)

#### 2. Almoço:

- Stir-fry de legumes com tofu (150g tofu, 200g legumes)
- Quinoa cozida (150g)

### Quinta-Feira:

#### 1. Café da manhã:

- Smoothie de manga, coco e iogurte com proteína vegetal (200ml)
- Aveia cozida com morangos e amêndoas (40g aveia, 100g morangos, 20g amêndoas)

#### 2. Almoço:

- Frango grelhado com limão e ervas (150g)
- Batata-doce assada (150g)
- Salada de folhas verdes com abacate (50g folhas verdes, 100g abacate)

## Sexta-Feira:

#### 1. Café da manhã:

- Tapioca recheada com queijo branco, tomate e orégano (50g tapioca, 100g queijo branco, 50g tomate)
- Suco verde (couve, maçã, limão)

#### 2. Almoço:

- Sopa de lentilhas com legumes (200g)
- Wrap integral de atum com abacate (1 wrap, 100g atum, 50g abacate)

## Sábado:

#### 1. Café da manhã:

- Maçã fatiada com pasta de amendoim (1 maçã, 20g pasta de amendoim)

#### 2. Almoço:

- Espaguete de abobrinha com molho de tomate caseiro e almôndegas de carne magra (200g abobrinha, 150g molho de tomate, 150g almôndegas)

### Domingo:

#### 1. Café da manhã:

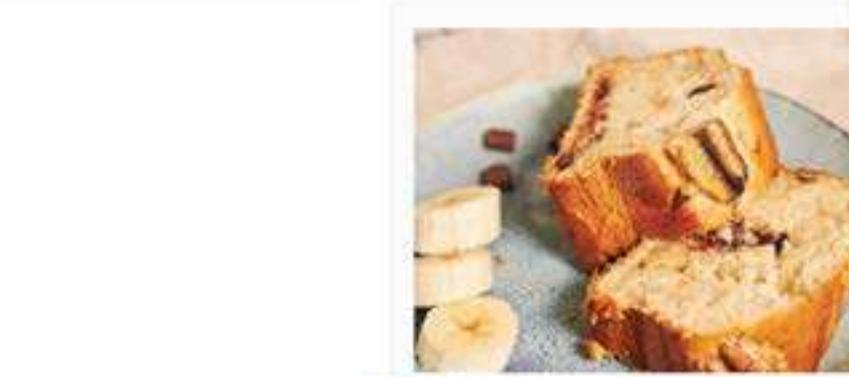
- Risoto de cogumelos com peito de frango (150g frango, 100g cogumelos)
- Salada de tomate, pepino e rúcula (100g tomate, 50g pepino, 50g rúcula)

#### 2. Almoço:

- Wrap integral com frango, abacate e molho de iogurte (1 wrap, 100g frango, 50g abacate, molho de iogurte)
- Purê de batata-doce (150g)
- Salada de tomate, alface e abacaxi (100g tomate, 50g alface, 50g abacaxi)

Lembre-se de ajustar as porções conforme necessário e consultar um nutricionista para uma orientação mais personalizada. A proteína em pó pode ser whey protein ou proteína vegetal, dependendo das preferências alimentares e necessidades específicas.

\*Imagens meramente ilustrativas



**Tabelas nutricionais com a concentração de referência dos principais nutrienetes.**

Tabela 1: concentração de ferro em miligramas (mg) a cada 100 gramas de cada alimento:

<b>Nº</b>	<b>Alimento</b>	<b>Concentração de Ferro (mg/100g)</b>
1	Fígado de boi cozido	6.5
2	Sementes de abóbora	8.8
3	Lentilhas	3.3
4	Espinafre cozido	2.7
5	Feijão preto	2.5
6	Carne de vitela cozida	2.5
7	Amêndoas	3.7
8	Quinoa cozida	2.8
9	Carne de frango	1.2
10	Grão-de-bico cozido	2.9
11	Tofu	5.4
12	Sementes de girassol	5.0
13	Ostras cozidas	6.0
14	Carne de porco cozida	1.2

15	Ameixas secas	3.9
16	Cereais fortificados	Varia de acordo com a marca
17	Espargos cozidos	2.1
18	Damascos secos	6.0
19	Pistaches	3.9
20	Salmão enlatado	0.9
21	Aveia cozida	4.7
22	Fígado de galinha cozido	9.0
23	Caju	6.7
24	Melado de cana	4.7
25	Beterraba cozida	1.8
26	Abacate	1.2
27	Kiwi	0.5
28	Chocolate amargo	11.9
29	Mariscos	5.8
30	Arroz integral cozido	0.8

**Esses valores são aproximados e podem variar dependendo da fonte e do método de preparo.**

Tabela 2: concentração de vitamina B12 em microgramas (μg) a cada 100 gramas de cada alimento:

<b>Nº</b>	<b>Alimento</b>	<b>Concentração de Vitamina B12 (μg/100g)</b>
1	Fígado de boi cozido	6.5
2	Ostras cozidas	21.1
3	Salmão selvagem cozido	4.9
4	Carne magra de cordeiro cozida	2.8
5	Sardinha enlatada	8.9
6	Atum enlatado	2.4
7	Queijo suíço	3.3
8	Leite de vaca	0.4
9	Ovos	1.1
10	Camarão cozido	1.0
11	Iogurte natural	0.5
12	Frango assado	0.3
13	Carne de porco cozida	0.7

14	Truta assada	5.4
15	Queijo cheddar	1.5
16	Vitela cozida	2.7
17	Carne magra de peru cozida	1.0
18	Leite desnatado	0.6
19	Cereais fortificados com B12	Varia de acordo com a marca
20	Fígado de galinha cozido	1.6
21	Bacon	1.7
22	Meixilões cozidos	6.0
23	Tofu enriquecido com B12	Varia de acordo com a marca
24	Fígado de cordeiro cozido	6.0
25	Queijo parmesão	2.3
26	Carne bovina	0.9
27	Ôculos de sol	5.6
28	Leite de carabu	0.4
29	Amêndoas cozidas	8.9
30	Fígado de porco cozido	3.0

**Esses valores são aproximados e podem variar dependendo da fonte e do método de preparo.**

Tabela 3: concentração de ácido fólico (vitamina B9) em microgramas ( $\mu\text{g}$ ) a cada 100 gramas de cada alimento:

<b>Nº</b>	<b>Alimento</b>	<b>Concentração de Ácido Fólico (<math>\mu\text{g}/100\text{g}</math>)</b>
1	Espinafre cozido	194
2	Alface romana	136
3	Brócolis cozidos	63
4	Couve-de-bruxelas cozidas	61
5	Aspargos cozidos	149
6	Abacate	81
7	Feijão preto	181
8	Lentilhas	179
9	Grão-de-bico cozido	172
10	Espargos selvagens cozidos	149
11	Fígado de galinha cozido	578
12	Sementes de girassol	227
13	Amendoim	240

14	Abóbora cozida	16
15	Ovos	47
16	Laranjas	30
17	Abacaxi	9
18	Couve-de-folhas cozida	49
19	Cenoura	19
20	Tomate	15
21	Morangos	24
22	Mamão	38
23	Beterraba cozida	68
24	Feijão verde cozido	77
25	Ervilhas cozidas	65
26	Aspargos enlatados	134
27	Leite de vaca	5
28	Peito de frango cozido	10
29	Salmão cozido	25
30	Arroz integral cozido	7

Esses valores são aproximados e podem variar dependendo da fonte e do método de preparo.

A vitamina D é frequentemente dosada em microgramas (mcg) ou unidades internacionais (UI), e a concentração varia significativamente entre os alimentos. Além disso, é importante notar que poucos alimentos contêm naturalmente vitamina D, sendo a principal fonte a exposição à luz solar. Abaixo está uma tabela com alguns alimentos que contêm vitamina D, indicando a concentração em UI a cada 100 gramas do alimento:

**Tabela 4: concentração de vitamina D em UI a cada 100 gramas de cada alimento:**

<b>Nº</b>	<b>Alimento</b>	<b>Concentração de Vitamina D (UI/100g)</b>
1	Óleo de fígado de bacalhau	10.000
2	Salmão selvagem cozido	570
3	Atum enlatado	236
4	Sardinha enlatada	480
5	Ostras cozidas	320
6	Leite de vaca fortificado	40
7	Cogumelos expostos ao sol	1.600
8	Gema de ovo	87
9	Queijo suíço	12
10	Fígado de galinha cozido	15
11	Logurte natural fortificado	80
12	Margarina fortificada	220

Esses valores são aproximados e podem variar dependendo da marca específica do produto e outros fatores. Além disso, a exposição ao sol continua sendo uma fonte crucial de vitamina D.

13	Salmão enlatado	300
14	Queijo cheddar	10
15	Leite de vaca fortificado	45
16	Creme fortificado com vitamina D	Variada de acordo com a marca
17	Tofu fortificado	Variada de acordo com a marca
18	Arenque	60
19	Leite de cabra	28
20	Canário	50
21	Truta	40
22	Peixe	10
23	Creme de beterraba cozida	2
24	Creme de porco cozida	1
25	Frango cozido	2
26	Creme de café morna fortificado	Variada de acordo com a marca
27	Leite de amêndoas fortificado	20

**Tabela 5: concentração de zinco em miligramas (mg) a cada 100 gramas de cada alimento:**

<b>Nº</b>	<b>Alimento</b>	<b>Concentração de Zinco (mg/100g)</b>
1	Ostras cozidas	78.6
2	Carne de porco cozida	3.3
3	Carne de cordeiro cozida	4.8
4	Carne de frango cozida	2.3
5	Feijão preto	2.8
6	Lentilhas	3.3
7	Grão-de-bico cozido	2.5
8	Castanhas	1.6
9	Amêndoas	3.3
10	Sementes de abóbora	7.6
11	Sementes de girassol	5.0
13	Aveia	2.8
14	Trigo integral	2.6
15	Queijo cheddar	3.1

	Iogurte	0.9
	Leite de vaca	0.4
	Queijo suíço	4.3
	Salmão enlatado	0.8
	Camarões	2.0
	Siri	2.2
	Cogumelos	0.5
	Espinafre cozido	0.5
	Batata doce	0.3
	Abacate	0.6
	Abóbora	0.3
	Aspargos	0.5
	Brócolis	0.7
	Chocolate escuro	3.3
	Cereais fortificados	Varia de acordo com a marca

Estes valores são aproximados e podem variar dependendo da fonte e do método de preparo.