

**Nome: Sândila Pereira Silva N°USP: 11207140**

**09/09/2019 Primeiro dia de refeição:**

Café da manhã: Uvas, bisnaguinha e suco de caju

Almoço: não almocei por falta de tempo

Jantar: filé de coxa com molho azeitona, arroz, feijão, melancia

Lanche da noite: Mingau de mucilon

**10/09/2019 Segundo dia de refeição:**

Café da manhã: pão com manteiga e leite com achocolatado.

Almoço: arroz, feijão frango, milho, mamão.

Lanche da tarde: bolacha recheada de morango

Jantar: Arroz, linguiça

Lanche da noite: bolacha recheada

**11/09/2019 terceiro dia de refeição:**

Café da manhã: pão quente com manteiga, e suco de limão com baunilha, bolacha recheada de chocolate

Almoço: Arroz, feijão, carne ao cubo, laranja e suco de abacaxi

Janta: Arroz, frango

Lanche da noite: bolacha recheada de morango e chocolate, laranja e pêra

**Avaliação das refeições:**

1- No primeiro dia de anotação, o café da manhã foi composto por uvas, que é um alimento, segundo o guia brasileiro de alimentação, in natura, e a fonte de carboidratos, importante para o fornecimento de energias para o corpo. Vitamina c e b e sais minerais como: Ferro, Cálcio e Potácio.

2- Poderia ter reservado um tempo para essa refeição tão importante.

3- Na janta teve proteínas e carboídratos, proteína por conta do feijão e do frango e corboídratos por conta do arroz.

No segundo dia o café da manhã começou já com carboidrato por conta do pão, senti falta de uma fruta pra deixar o café da manhã mais saudável ao meu ver. O achocolatado poderia ser substituído por um suco mais natural.

No almoço as proteínas e carboidratos estiveram presentes novamente, o milho enlatado trouxe algumas calorias destribuidas em gordura e carboidrato, o mamão uma sobremesa muito boa para acompanhar o prato.

O lanche da tarde poderia ser substituído por uma fruta, mas a minha a bolacha recheada falou mais alto.

A janta foi teve carboidrato do arroz e a linguiça não é uma coisa que como sempre, então não a tanto mal a saúde, comendo em excesso a muitas calorias. Poderia ter acrescentado algum legume ao prato.

O lanche da noite poderia ser substituído por frutas.

O café da manhã faltou alguma fruta pra deixá-lo mais saudável, poderia ter comido uma ao invés de muitas bolachas.

O almoço as proteínas estiveram presentes novamente na carne, a laranja foi uma escolha muito boa, e o suco de abacaxi não tão bom por conter açúcar demais.

A janta foi uma escolha de carboidrato e proteína.

O lanche da noite foi saudável graça a presença das frutas.