

Segunda Feira							
Café da manhã	Substituiria por:	Almoço	Substituiria por:	Intervalo de aula	Substituiria por:	Jantar	Substituiria por:
logurte	Leite desnatado	Arroz		Pão de queijo	Salada de Fruta / Açaí natural	Pão com queijo branco e confit de abobrinha	Salada de folhas
Pão		Feijão		Chocolat e quente	Vitamina de Frutas	logurte	Um copo de leite desnatado
Queijo branco		Salada Mix de folhas					
Ovo cozido		Goiabada	Salada de Fruta				
Suco de laranja		Refresco	Suco natural sem açúcar				

Quarta Feira								
Café da manhã	Substituiria por :	"Pré almoço"	Substituiria por:	Almoço	Intervalo de aula	Substituiria por:	Janta	Substituiria por:
Chocolate quente	Vitamina de alguma fruta	Suco com açúcar	Suco natural	Arroz	Pão de Queijo	Lanche natural	Pão com queijo branco	
Pão		Torta salgada	Torta com ingredientes mais leves	Feijão	Chocolate quente	Vitamina de Frutas ou Salada de Fruta	logurte	Leite desnatado
Presunto		Salada		Salada Mix de folhas				
Queijo				Melão				
				Refresco		Suco natural sem açúcar		

Quinta Feira							
Café da manhã	Substituiria por:	"Pré almoço"	Substituiria por:	Almoço	Intervalo	Substituiria por:	Janta
Chá Verde		Refrigerante	Suco de fruta natural sem açúcar	Arroz	Pão de Queijo	Lanche natural ou uma salada de fruta	Pão com queijo branco
Pão		Coxinha	Coxinha assada	Feijão	Chocolate quente	Vitamina	logurte
Presunto	Salada de fruta	Bolo	Torta ou doce integral	Salada Mix de folhas			
Queijo		Snack Integral		Bala de Gelatina			
				Água			

Eu escolhi 3 dias são dias completamente corridos para mim na qual dou minhas aulas no período da manhã e vou diretamente para a EACH e muito das vezes não consigo comer como eu quero e/ou gostaria, vamos as considerações sobre a minha alimentação nesses dias

- 1) Os que estão sinalizados com a cor verde acredito são saudáveis escolhi sempre começar com alimentos com pouca gordura, pouco açúcar, minimamente processados os pães por exemplo que são referidos nesse caso são multigrãos (alimento processado), os queijos também são mais saudáveis que é o queijo branco, suco de laranja natural e sem açúcar e com o bagaço (in natura).
- 2) O que está em amarelo não dá para dizer que é 100% saudável, como eles sofrem por várias modificações em seus ingredientes infelizmente são ultraprocessados, o triste desses alimentos que apesar de eles colocarem nomes que sugerem ser saudáveis “Equilibrium” não são por contarem com uma grande quantidade de sódio para “enganar o consumidor colocam sementes ou adicionam fibras” dizendo que é natural.
- 3) Sei que o presunto magro e o chocolate amargo e sem açúcar não são tão vilões assim, porém esse sim foram os meus piores vilões da semana tomar refrigerante, comer coxinha e bolo mais acredito que foi por um motivo afinal não é toda vez que sua aluna completa 97 anos né (risos), os alimentos destacados são também ultraprocessados e possuem valores muitos altos em gordura, açúcares, corantes

Obs. Todas as minhas refeições são temperadas com Sal, Azeite e pouco vinagre e os pratos quentes são temperados com Alho, Cebola e sal

Obs₂. Um dos dias está escrito salada era um mix de legumes refogado no vapor com azeite.

Principais mudanças no meu dia a dia

- 1) Comer mais frutas sinto que como pouca fruta ainda
- 2) Ter mais tempo para comer e com qualidade
- 3) Uma coisa que não sinto mais vontade de comer com tanta frequência é carne vermelha confesso que já tive época na minha vida que eu ficava desesperado para comer um bife ou um churrasco mais agora estou mais tranquilo não sinto mais essa necessidade.
- 4) Voltei a fazer atividade física com tempo agora reservei 2x dias da semana em academia e mais um dia faço na EACH de atividade física, tem horas na vida que precisamos “parar” de cuidar só dos outros e cuidarmos um pouco de nós mesmos, foi o que eu decidi fazer, fiz um remanejamento das minhas aulas para poder ficar com um tempo só para mim.
- 5) Aumentar um pouco mais a quantidade de água apesar de tomar bastante água vejo que ainda não é suficiente

- 6) Uma coisa que eu faço sempre desde 2001 é a retirada do consumo frequente de bebidas como refrigerante e sucos industrializados.
- 7) Aumentar o consumo de legumes, verduras e grãos
- 8) Diminuir a quantidade de doces e salgados (como pouco mais acho que ainda está alto)