

**Avaliação Nutricional - Suzanne Tanoue****(NUSP: 11207011)****Dia 1**

9h	1 xíc. De café preto sem açúcar 1 banana prata
12h	Arroz integral Feijão Cupim ao molho Salada mista de folhas (alface, catalonha e rúcula) Vagem refogada com cenoura palito 1 laranja 1 xíc. De suco de laranja sem açúcar
16h	1 copo de iogurte com aveia e mel 1 pêssego
19h	2 bolas de sorvete de pistache
20h	Arroz branco Feijão Couve refogada Linguiça

**Dia 2**

9h	1 fatia de pão de semolina na chapa com manteiga 1 banana prata 2 xíc de café preto sem açúcar
12h30	Arroz integral Feijão Salada de Tabule 1 peça de sobrecoxa de frango assado Espinafre com Parmesão 2 xíc. De suco de goiaba sem açúcar
14h	1 fatia de bolo de aniversário de blueberry com chantilly
16h	1 xíc de café preto sem açúcar 1 banana prata
19h	1 tigela de açaí com paçoca e morango
23h	Salmão grelhado arroz branco (japones)

**Dia 3**

7h30	1 xíc de café preto sem açúcar 4 unidades pequenas de pão de queijo
12h30	Arroz integral Feijão Purê de batata hambúrguer 1 fatia de melancia 2 copos de suco de caju sem açúcar
14h	1 xíc de café preto sem açúcar
17h	1 fatia de bolo de coco com chantilly

19h	1 misto quente de pão de forma 1 Toddynho
22h	2 latas (269ml) de cerveja amendoim com mostarda e mel
23h	arroz batata frita (feita na airfryer) strogonoff de carne

### **Parecer de acordo com as 10 regras do Guia Alimentar**

Pontos fortes: na maioria dos casos, alimentação baseada em produtos in natura conforme o recomendado; pouco açúcar, sal e óleos adicionados à comida; todas as refeições realizadas no restaurante universitário ou em casa (logo, todas as refeições foram frescas); nenhuma refeição realizada na frente da televisão.

Pontos fracos: pouca regularidade quanto ao horário e variedade da comida; consumo de bebida alcoólica; alimentos processados e ultraprocessados ainda muito presentes na dieta (sorvete, linguiça, frios, achocolatado, batata congelada e industrializada...); consumo exacerbado de cafeína; nem sempre foram consumidas as cinco porções de vegetais recomendadas.