



EACH



Escola de Artes, Ciências e Humanidades
Universidade de São Paulo

Disciplina: Estudos Diversificados – Alimentação e Nutrição

Professora: Sandra Maria Lima Ribeiro

Aluna: Maria Luiza Agdo da Silva – 11207258 – Gerontologia

Diário alimentar em 3 dias

10/09 – Terça-feira

- Café da manhã: Suco de laranja Rosquinha de coco
- Almoço: Arroz, feijão, frango e salada de repolho
- Janta: Arroz, linguiça Cookies Castanha

Água

Sobre a alimentação do dia achei equilibrada mas poderia ter feito algumas substituições, como ao invés da "rosquinha de coco" um alimento ultra processado, poderia ser frutas que fornece mais benefícios do que algo processado. E há falta de verduras no cardápio, como uma chuchu, brócolis.

15/09 - Sábado

- Café da manhã: Leite com toddy

Pão de milho com requeijão.

- Almoço: Macarrão, frango a parmegiana e salada de alface e cenoura Suco de maracujá com morango
- Sobremesa: Trufas de chocolate Morango com chocolate
- Janta: Esfiha de carne

Refrigerante

Água

Essas refeições da para perceber que ocorreu um desequilíbrio, pelo excesso de chocolates que poderia ser ingeridos em menor quantidade e substituição de uma refeição completa por esfiha de carne e refrigerante que poderia ter sido um suco natural para balancear.

16/09 - Domingo

- Café da manhã: Suco de laranja

Rosquinha de chocolate

- Almoço: Arroz, feijão e isca de carne, pepino

Suco de manga

- Janta: Macarrão, molho vermelho com salsicha

Refrigerante

- Sobremesa: Bolo de chocolate

Água

Como também no outro dia, a ingestão de "alimento" ultra processado, e falta de verduras. Podendo substituir a salsicha por uma carne, refrigerante por um suco natural, e frutas.