

Raquel Ribeiro de Oliveira **NUSP 11303781**

ED II- Nutrição

Prof. Dra. Sandra Lima

Cardápio nutricional individual

Período 12 à 14/set 2019 - 3 dias

Comparativo com as **10 regras de Alimentação do Guia Alimentar para a População Brasileira**

	Desjejum	Café da manhã	Almoço	Lanche tarde	Jantar
12/set/2019	pessêgo	biscoito cream cracker	Arroz, grão de bico, abobrinha, salada rabanete, acelga e pãozinho, suco sem açúcar + Laranja	bolo de aniversário (gabi) + salada de fruta	salada ceaser com mussarela sticks + citrus
Concordância com o GUIA	2. Utilizar óleos, açúcares e sal em pequena quantidade: Substituir mussarela sticks por hambúguer vegetariano de grão de bico. 3. Limitar o consumo de alimentos processados: Substituir biscoito por castanhas; Eliminar o pãozinho e bolo de aniversário. 4. Evitar consumo alimentos ultraprocessados: Excluir o consumo de refrigerante.				
13/set/2019	banana	café expresso com leite + pão de queijo	Hambúrguer de lentilha com molho tomate batata palha, suco de goiaba sem açúcar e pãozinho	bolo de aniversário (andrezza) + amendoim sem sal + doce bananinha natural	Pão sírio torrado com coalhada temperada
Concordância com o GUIA	3. Limitar o consumo de alimentos processados: Substituir o pão de queijo por tapioca. 4. Evitar consumo alimentos ultraprocessados: Excluir a batata palha e bolo de aniversário. 7. Desenvolver habilidade culinárias Incluir vegetais no jantar.				
14/set/2019	ameixa	café expresso com leite + pão de queijo	salada alface queijo ralado e tomate cereja, falafel e sashimi arroz pepino e H2O	pão integral com coalhada temperada	salada alface tomate e rúcula, macarrão,

			limoneto + abacaxi		taça de vinho + beijinho e cupcake (aniversário familiar)
Concordância com o GUIA	2. Utilizar óleos, açúcares e sal em pequena quantidade: Substituir falafel frito por massa assada; 3. Limitar o consumo de alimentos processados: Excluir o cupcake e beijinho; 4. Evitar consumo alimentos ultraprocessados: Eliminar a bebida H2O.				

Tive o azar de três aniversários seguidos durante o registro do cardápio, mas foi ótimo observar essa atenção ao item **03 - Limite dos alimentos processados**.

Em linhas gerais, pratico regularmente os item **09 - Preferência de consumo em locais que servem refeições feitas na hora**, pois almoço na EACH 2-3 vezes por semana, e os dias restantes em casa. Os desafios observados estão no horário do jantar.

Mantemos uma rotina de ida ao mercado 2 vezes por semana, em **Hortfruits para compras de frutas, verduras e legumes** e praticando com facilidade a recomendação do item **06**. Somos vegetarianos e também cumprimos bem o item **10 de ser crítico sobre as seduções de propagandas em geral**. O desafio está em planejar melhor o **tempo para o preparo, sugerido no item 08**, bem como praticar as receitas saudáveis aprendidas em alguns canais que prezam pelas comidas in natura sugerida, conforme a **sugestão do item 07**.

O item **05** sugere não comer entre as refeições, mas identifico que eu exagerei menos nas refeições, mesmo quando consumidos em ambientes adequados e com companhia. Desde o início das aulas de Nutrição tenho monitorado mais de perto o consumo de 5 porções de frutas e vegetais por dia, e tem sido ótimo.