



EACH



Escola de Artes, Ciências e Humanidades
Universidade de São Paulo

Disciplina: Estudos Diversificados – Alimentação e Nutrição

Professora: Sandra Maria Lima Ribeiro

Aluna: Anellyse Sato Bernardes – 11270402 – Gerontologia

Diário alimentar em 3 dias

14/09 – Sábado

Café da manhã: nada

Almoço: Pão com mortadela e mussarela + refrigerante Fanta laranja

Tarde: Donuts + Cappuccino de chocolate

Jantar: Hambúrguer + batata frita + refrigerante Coca-Cola

Água foi ingerida ao longo do dia, sem ter horários específicos.

-No café da manhã não tive apetite, pois estava sentindo fortes dores musculares. No “almoço” e no “jantar” poderia ter optado por uma refeição mais leve e um suco natural, mas como era final de semana e estava na casa de minha prima, comemos bastante besteira.

15/09 – Domingo

Café da manhã: Salada de fruta (melão + mamão + morango + manga + uva)

Almoço: nada

Tarde: Hot dog + bolo de aipim + chá gelado + Gatorade de maracujá

Jantar: Arroz + Salada de agrião, alface, beterraba + Bobó de banana da terra + creme de milho + farofa de bacon + suco natural de laranja

Jantar II: Sushi + temaki + bolinho de salmão

Água foi ingerida ao longo do dia, sem ter horários específicos.

- Fiquei orgulhosa do meu café da manhã. No almoço eu estava sem fome por conta de ansiedade.

16/09 – Segunda-feira

Café da manhã: Bolachinha doce japonesa

Almoço: nada

Tarde: Bolachinha amanteigada + torradinha leve integral + Bolachinha doce

Jantar: Hambúrguer + batata frita + refrigerante Fanta laranja

Água foi ingerida ao longo do dia, sem ter horários específicos. Bebi uns 3L no mínimo. O dia foi bem abafado e fez muito calor. No jantar eu poderia ter substituído o refrigerante por um chá gelado e algo mais leve, mas estava com uma amiga e depois de um dia cansativo e puxado, nada melhor que fechar com algo bem gostoso.

- Esse dia foi bem corrido e quase não tive tempo para comer, e no calor eu não tenho apetite.

