Universidade de São Paulo – EACH

Disciplina de Estudos Diversificados ll Nutrição

Giovanna Caroline de Lima Gonçalves Nº USP: 11207025

**12/09/2019**

Café da manhã:

2 maracujás com 1 colher de açúcar

1 fatia de pão de forma com margarina

Almoço:

1 concha de arroz branco

1 concha de feijão

1 pedaço de frango assado

1 porção de arroz doce

Jantar:

1 filé de frango

1 porção de salada de tomate e atum

Ceia:

1 manga fatiada

**Comentários:**

Acredito que ao longo desse dia minhas refeições foram bem balanceadas e nutritivas, ingeri muitas frutas e diversos tipos de proteína e evitei a ingestão de carboidratos no período da noite pois me faz muito mal e aumenta minhas crises de enxaqueca.

**13/09/2019**

Café da manhã:

1 pão na chapa com manteiga

1 copo de suco de laranja com mamão

Almoço:

1 hambúguer com molho vinagrete

1 colher de purê de batata

1 doce de leite

Lanche da tarde:

1 fatia de bolo de festa

Janta:

1 lanche

1 porção de batata frita

**Comentários:**

Esse dia realmente minha alimentação foi muito ruim, primeiro que no almoço havia montado meu prato com muita salada, porém no meio do almoço uma professora me ligou e pediu uns favores e nisso eu larguei de comer e fui ajudar. Na parte da tarde, como houve uma confraternização na sala acabei comendo uma fatia de bolo mas isso quase nunca acontece pois não costumo comer nada na parte da tarde. E, por fim, fui jantar com meus pais em uma lanchonete e comi muitos carboidratos o que resultou em uma crise forte de enxaqueca no dia seguinte. Desse modo, acredito que a minha única refeição nutritiva do dia foi meu café da manhã, com o pão e um suco de frutas bem nutritivo e fresco.

**14/09/2019**

Café da manhã:

1 fatia de bolo de chocolate

1 porção de salada de frutas

1 copo de café com leite

Almoço:

1 prato de macarrão ao sugo

1 porção de salada vinagrete

Lanche da tarde:

1 porção de salada de frutas

Janta:

1 porção de ceviche de peixe

6 sushis

1 temaki de salmão

**Comentários:**

Na parte da manhã, a ingestão de alimentos foi bem maior do que dos dias da semana mas de qualquer forma as fibras das frutas estavam presentes. No almoço, fiz a ingestão de uma porção grande de carboidratos e acredito que poderia ter diminuído essa porção e dado preferência para mais cores no prato. Na parte da tarde, a salada de frutas tinha muita variedade nutricional e fez a diferença no meu dia, porém na parte da noite eu ingeri bastante proteína e carboidrato, isso acabou me causando enxaqueca mas também me deu energia para dar continuidade nos estudos de noite.

\*Observação: não coloquei nos dias a quantidade de água que bebo, mas tento sempre beber entre 2L e 2,5L.