Juliana Akemy Tsutsumi

N USP 8949910

Alimentação nos últimos 3 dias:

SEXTA FEIRA, 13 DE SETEMBRO

Café da manhã:

Café com leite e pão na chapa com requeijão

* nenhum alimento ultraprocessado;
* refeição feita na mesa, em um ambiente adequado
* tempo dedicado a alimentação

Almoço:

Arroz, filé de salmão com molho de alcaparras e batata frita

Água com gás

* Batata frita em óleo que não sei a procedência, assim pode não ter sido a melhor opção (exemplo óleo de girassol)
* Nenhum produto ultraprocessado
* Refeição feita em um restaurante, em um momento e ambiente especial para tal

Lanche da tarde:

Pão com requeijão e salame

Suco de laranja natural

* salame é um produto processado que causa malefícios a saúde
* os demais alimentos como o pão e o suco não são processados
* refeição feita com pressa, sem ambiente apropriado

Jantar:

Yorimichi de abobrinha e de cebola

Frango tipo karaage

Suco de limão natural

* Frango karaage extremamente frito e empanado, não é o ideal para a refeição
* porém, nenhum dos produtos era ultraprocessado
* abobrinha e cebola praticamente in natura, apenas levemente grelhados
* refeição preparada na hora

SÁBADO, 14 DE SETEMBRO

Café da manhã: nada

* pular uma refeição não é o ideal, principalmente se tratando do café da manhã

Almoço:

Macarrão penne com molho carbonara

Água com gás

* macarrão possuía bacon na receita, um alimento processado
* molho do macarrão com muitos condimentos, o que não é apropriado
* refeição feita em um restaurante, momento apropriado para a refeição
* - refeição preparada na hora

Lanche da tarde:

Pão de queijo canastra

Café com leite

* pão de queijo artesanal, minimamente processado

Jantar:

Antepastos de berinjela e sardela com pão

Queijos

1 taça de vinho tinto

* antepastos processados ou até mesmo ultraprocessados
* queijos artesanais minimamente processados
* refeição feita com amigos em momento de descontração

DOMINGO, 15 DE SETEMBRO

Café da manhã:

Ovo mexido com queijo, cebolinha e bacon

Suco de uva industrializado

* apenas o bacon era um produto processado, os demais não
* ambiente e tempo apropriado para a refeição

Almoço

Carne com brócolis e broto de bambu, arroz primavera

Suco de laranja natural

Sorvete de morango

* restaurante que preparou a comida na hora
* nenhum dos alimentos é ultraprocessado
* nenhum dos ingredientes era frito e todos pareciam muito frescos
* almoço em família em ambiente e tempo apropriado

Lanche da tarde

nada

* não senti fome, pois talvez tenha exagerado na quantidade de comida no almoço

Jantar:

Hamburguer com cebola caramelizada

batata frita

chá gelado

* comida não feita na hora
* alimentos fritos e processados
* até mesmo a bebida era altamente industrializada