Escola de Artes ciências e Humanidades- EACH-USP

Disciplina de Estudos Diversificados ll- Nutrição

Aluna: Heloísa Viali da Silva- 11206876

DIA 1 (10/09/19)

-Café da manhã:

* Iogurte de mamão com granola
* Banana

-Almoço:

* Arroz
* Feijão
* Alface
* Carne de panela
* Minipão
* Suco de manga sem açúcar

-Lanche da tarde:

* Bolacha Nesfit
* Leite com chocolate

-Jantar:

* Misto quente
* Manga
* Banana

Comentários:

Acredito que nesse dia tive uma alimentação regulada, sem excessos e sem alimentos muito ultraprocessados, porém no jantar acabei por comer somente um misto quente ao invés de uma alimentação mais completa e rica em nutrientes.

DIA 2 (11/09/19):

-Café da manhã:

* Iogurte de cenoura com mel e granola
* Banana

-Almoço:

* Arroz
* Feijão
* Frango Assado
* Salada de Tabule
* Arroz doce
* Suco de manga sem açúcar

-Lanche da tarde:

* Bolacha Nesfit
* Balas de Hortelã

-Jantar:

* Pizza vegana
* Suco de laranja

Comentários :

Nesse dia acabei consumindo algumas balas de hortelã ( mais do que deveria), logo abusei na quantidade de açúcar. No jantar, estive em um rodízio de pizza vegana e acabei comendo mais do que meu corpo pedia, ao menos estávamos entre amigos e todos passamos um bom tempo juntos (comida como meio de sociabilização), entretanto assumo ter me excedido.

DIA 3 (12/09/19):

-Café da manhã:

* Iogurte com granola
* Leite com chocolate
* Banana

-Almoço:

* Não almocei

-Lanche da tarde:

* Bolacha Nesfit
* Bala de Hortelã

-Jantar:

* Lanche (X-Salada)
* Batata frita
* Refrigerante
* Goma de mascar

Comentários:

Nesse dia, cometi o erro de não almoçar, pois estava "sem tempo"(admito ter falhado em minha organização), logo desregulei minha alimentação e acabei exagerando na quantidade de alimentos no jantar, consumi, em sua maioria, alimentos industrializados, ultraprocessados e com alto teor de gordura.