**Disciplina: ACH0052 – Estudos Diversificados: Alimentação e Nutrição**

**Docente:** Sandra Maria Lima Ribeiro

**Atividade para nota: Avaliação Alimentar**

**Nome:** Thainá Brasil

**Nº USP:** 9390552

**11/9**

**Café da manhã:**

Vitamina de banana e uma fatia de pão integral com queijo

**Lanche da manhã:**

1 pera

**Almoço:**

Estrogonofe de soja, 1 colher de arroz integral, salada de alface, tomate e cenoura e 1 uma fatia de abacaxi.

**Lanche da tarde:**

1 copo de suco de laranja e uma fatia de pão integral com patê de cenoura.

**Jantar:**

1 copo de shake diet de baunilha

**13/9**

**Café da manhã:**

1 copo de suco de laranja, 1 tapioca caseira.

**Lanche da manhã:**

1 porção de 200 ml de salada de fruta

**Almoço:**

Yakissoba de legumes e 1 copo de suco verde de couve.

**Lanche da tarde:**

3 ameixas

**Jantar:**

Salada de legumes com brócolis, milho, tofu, tomate e cenoura e 1 banana.

**Ceia:**

1 xícara de chá de camomila

**16/9**

**Café da manhã:**

Vitamina batida com maça, banana e aveia. 500 ML

**Lanche da manhã:**

Meio mamão Papaia

**Almoço:**

1 colher de arroz integral, 1 concha de feijão e 1uma porção de tofu, grão de bico, cogumelos e purê de inhame com salsa.

**Lanche da tarde:**

1 banana prata

**Jantar:**

1 copo de shake diet de chocolate

**Comentários:**

Bom, sou lactovegetariana.

Acredito que ao longo desse dia minhas refeições foram bem nutritivas.

Faço o consumo de muitas frutas e sucos naturais também. Tento sempre ir ao nutricionista, apesar de está um pouco afastada.

Acredito que tenho uma dieta vegetariana equilibrada, e que me proporciona uma oferta nutricional adequada. Não mudaria muito minha alimentação.

Bebo 2L de água por dia e acho muito importante.