

# Exemplo de Cardápio



## **Informações gerais\*:**

Jovem adulto, 23 anos, estudante universitário em curso de período integral. Não pratica atividades físicas por falta de tempo. Atualmente, tem 67,5 kg e 1,83 m. Em geral, apresenta boa saúde e não faz uso de álcool, fumo, medicamentos e/ou suplementos. Não possui nenhum tipo de intolerância ou alergia alimentar e seu hábito intestinal é constante.



Quanto às preferências alimentares, gosta muito de churrasco, carne cozida com molho, arroz com legumes, batata, milho, palmito, couve flor, brócolis, acelga, repolho refogado, cenoura refogada, banana, manga, abacaxi, uva, morango, kiwi, mexerica, alface, pepino, tomate. Não gosta ou sente aversão por abobrinha, berinjela, folhas verdes escuras, manjeriço, abóbora, quiabo.

# Cardápio de um dia

Horário Refeição Local	Preparações culinárias e alimentos		Quantidade em medidas caseiras	Quantida de em peso (g) ou em volume (mL)
8h00 - Café da manhã Sozinho, em casa	<i>Vitamina de frutas</i>	Leite semidesnatado UHT	1 copo duplo cheio	240mL
		Banana prata	1 unidade média	40g
		Maçã fugi	1 unidade pequena	80g
		Mamão papaia	½ fatia pequena	50g
		Aveia em flocos	2 colheres de sopa cheias	30g
10h00 - Lanche da manhã, com os colegas, na faculdade	<i>Sanduíche com queijo minas frescal, tomate e orégano</i>	Pão francês	1 unidade média	50g
		Queijo minas frescal	1 ½ fatia média	45g
		Tomate	3 fatias pequenas	30g
		Orégano	½ colher (café) rasa	0,5g
12h00 - Almoço, com os amigos, no bandejão	Arroz integral cozido		3 colheres de arroz cheia	135g
	Feijão carioca cozido		1 concha média rasa	80g
	<u>Sobrecoxa de frango assada</u>		1 ½ sobrecoxa grande	142,5g
	Beterraba cozida		3 colheres de sopa cheias	60g
	Salada de acelga crua		2 pegadores cheios	20g

15h00 - Lanche da tarde, sozinho, na faculdade	<i>Salada de frutas com aveia</i>	Abacaxi	1 fatia pequena	50g
		Laranja pera	1 unidade pequena	90g
		Mamão papaia	½ fatia pequena	35g
		Uva rubi	4 unidades médias	32g
		Aveia em flocos	2 colheres de sopa média	30g
	<i>Mix de castanhas</i>	Castanha de caju crua s/ sal	3 unidades médias	7,5g
Amêndoa torrada s/ sal		3 unidades médias	3g	
18h00 - Jantar, sozinho, no bandejão	Arroz integral cozido		2 escumadeiras médias	120g
	Feijão carioca cozido		1 concha média rasa	65g
	Came em cubos cozida com ervas		3 colheres de sopa médias	90g
	Cenoura sauté		3 colheres de sopa cheias	75g
	Salada de pepino		3 colheres de sopa cheias	30g
21h30 - Lanche da noite, com a família, em casa	<i>Tapioca recheada com patê de ricota, cenoura e beterraba</i>	Tapioca	3 colheres de sopa rasas	60g
		Patê de ricota, cenoura e beterraba caseiro	2 colheres de sopa cheias	80g
23h00 - Ceia, sozinho, em casa	Leite semidesnatado UHT puro		1 copo pequeno cheio	165mL

# Cálculo do valor nutricional geral

Energia (kcal)	Proteínas (g)	Carboidratos (g)	Lípideos (g)	Fibras (g)	Gorduras saturadas (g)	Colesterol (mg)	Sódio (mg)
----------------	---------------	------------------	--------------	------------	------------------------	-----------------	------------

Total (em g ou mg)	2353	132,3	304,8	66,8	38,0	19,9	329,7	3021,3
Total (em % do VET)	NA	22,52	51,88	25,60	NA	7,61	NA	NA
Recomendações DRI		10-35	45-65	20-35	38	mínimo	mínimo	1500
	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	2300
Recomendações OMS	NA	10-15	55-75	15-30	25	<10%	< 300	<2000

NA = não se aplica

Cálculo do VET':	529,18	1219,28	601,62
------------------	--------	---------	--------

178,82
--------

VET' (kcal)	2350
-------------	------

EER (kcal)	2504
------------	------

# Compare os resultados obtidos com as recomendações da FAO/OMS.

---

	Recomendações FAO/OMS	Resultado Encontrado
Proteínas	10 a 15% VET	22,5% 
Carboidratos	55 a 75% VET	51,9% 
Lipídeos totais	15 a 30% VET	25,6%
Fibras	25 g	152%