

EVENTO VICTUS

Caderno de Atividades

AULA 3



Estratégia para o pilar do Consciência Alimentar



Uma das principais estratégias para a **educação nutricional** é a utilização de uma **lista de substituição de alimentos** - Equivalentes - permite adquirires uma **autonomia alimentar** e deve ser adaptada à tua **realidade social, cultural e às mais diversas ocasiões!**

Esse sistema de substituições torna-se interessante ao permitir o controlo do valor energético e de **nutrientes consumidos em cada refeição**, pois é possível fazer uma aproximação de nutrientes e calorias equivalentes em quase todos os alimentos consumidos.

Desta forma é possível constrói o teu **próprio almoço/jantar** até no máximo **5 passos**, com quantidades adequadas a ti, com **base nos equivalentes alimentares**.

Passo 1: Escolhe a fonte de hidratos de carbono

70 Kcal e 15g hidratos

Pão
(preferencialmente escuro)



1/2 pão (30g)

Milho



1/2 lata pequena (70g)

Arroz

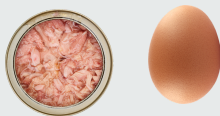


3 c. de sopa
(20g cru | 55g cozinhado)

Passo 2: Escolhe a fonte de proteína

165 Kcal e 21g hidratos

Atum em água + ovo



1 lata + 1 ovo
(tamanho s)

Carne



Tamanho da palma da mão
(90g cru | 75g cozinhado)

Mozzarella Light



90g

Passo 3: Escolhe a fonte de gordura

55Kcal e 5g gordura

Caju



1/2 Punhado (10g)

Azeite



1 c.sopa (5g)

Abacate



<1/4 abacate (50g)

Passo 4: Escolhe a fonte de micronutrientes

30 kcal

Pepino



Tomate



Alface



Cogumelos



125g (legumes e hortaliças)

Passo 5: Escolhe a fonte de hidratos de carbono (absorção rápida)

70 Kcal e 15g hidratos



1/2 manga (120g)



14 morangos (200g)



1 maçã (110g)

Repara, se escolheres uma opção de cada passo que garantia tens? Independentemente da tua escolha consegues garantir sempre os mesmos valores calóricos e a mesma distribuição dos macronutrientes!

Atenção que estas quantidades não significam que sejam as ideais para ti, podes precisar do dobro, do triplo ou até eliminar um dos passos, muita atenção!

Opções possíveis:

- 1 fatia de pão (30g) + 1 lata de atum em água e 1 ovo + $\frac{1}{4}$ abacate (50g) + tomate (125g) + $\frac{1}{3}$ manga (120g)
- $\frac{1}{2}$ lata de milho (70g) + 1 mozzarella (90g) + 10g de frutos gordos + alface e pepino (115g) + 1 maçã (110g)
- 3 colheres de sopa de arroz (55 cozinhado) + Tamanho da palma da mão de carne (75gcozinhado)+ 1 c.sopa de azeite (5g) + 14 de morangos (200g)

Todas estas escolhas possuem:

- 36g hidrato de carbono
- 27g proteína
- 14g gordura

Total: 390Kcal

Plano de Ação para o pilar do **Consciência Alimentar**



Utiliza a ferramenta que te ofereci na primeira aula, Menu Semanal, e acrescenta as tuas quantidades, com base nos equivalentes!

Menu Semanal

VICTUS
POR JOANA PINHO

Dia / Refeiçao	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Almoço	Prato:	Prato:	Prato:	Prato:	Prato:	Prato:	Prato:
	HCL:	HCL:	HCL:	HCL:	HCL:	HCL:	HCL:
	P:	P:	P:	P:	P:	P:	P:
	G:	G:	G:	G:	G:	G:	G:
	HCR:	HCR:	HCR:	HCR:	HCR:	HCR:	HCR:
M:	M:	M:	M:	M:	M:	M:	
Jantar	Prato:	Prato:	Prato:	Prato:	Prato:	Prato:	Prato:
	HCL:	HCL:	HCL:	HCL:	HCL:	HCL:	HCL:
	P:	P:	P:	P:	P:	P:	P:
	G:	G:	G:	G:	G:	G:	G:
	HCR:	HCR:	HCR:	HCR:	HCR:	HCR:	HCR:
M:	M:	M:	M:	M:	M:	M:	

HCL: Hidrato - Absorção Lenta P: Proteína G: Gordura HCR: Hidrato - Absorção Rápida M: Micronutriente



Partilha na Comunidade do Facebook o teu Menu Semanal com as tuas quantidades, com base nos equivalentes alimentares

Estratégia para o pilar da Alimentação Intuitiva



1. Mastiga devagar. Experimenta usar talheres menores, desta forma levas um volume de comida menor até à boca.
2. Come sem distrações. Desliga a televisão, afasta-te do telemóvel e senta-te para comer.
3. Usa os sentidos. Mastiga de forma consciente, ouve e sente cada garfada. Desfruta, não só do sabor, mas também do aroma, textura, temperatura, sons e deixa-te contagiar pelo prazer da refeição na sua plenitude.

Plano de Ação para o pilar do Alimentação Intuitiva



Experimenta, pelo menos, uma das três estratégias !



Partilha na
Comunidade do
Facebook qual
das estratégias é
que utilizaste!

CRONOGRAMA

AULA SURPRESA: 29 de Janeiro, 21h00 ✓

Início da Jornada do Emagrecimento Definitivo

AULA BÓNUS: 30 de Janeiro, 21h00 ✓

Sessão de perguntas e respostas.

AULA 22 NO YOUTUBE: 31 Janeiro, 21h00 ✓

Porque é que as dietas não funcionam?

AULA 1: 2 Fevereiro, 21h00 ✓

Come de tudo e Emagrece.

AULA 2: 3 Fevereiro, 21h00 ✓

Estás farta de comer a mesma coisa? Descobre como fazer combinações infinitas.

AULA 3: 4 Fevereiro, 21h00 ✓

Stress VS Vida Social. Escolhas alimentares conscientes e inteligentes.

AULA 4: 5 Fevereiro, 21h00

Como conquistar a tua Liberdade Alimentar.



www.joanapinho.com