

vida
FLEX

tutorial do APP CALORIAS

Aprenda como **usar o aplicativo de calorias para fazer sua dieta**



ATENÇÃO:

(VAMOS USAR O APLICATIVO MYFITNESSPAL, MAS VOCÊ PODE USAR QUALQUER UM QUE PREFERIR COMO O FAT SECRET OU O MACROS, POR EXEMPLO)

Você deve fazer pelo menos 4 refeições, todas com proteína. **Veja nas páginas seguintes as fontes de cada macronutrientes para se basear ao usar o aplicativo**

Proteínas

PROTEÍNAS DE ORIGEM ANIMAL

Frango, carnes bovinas (de patinho/ acém são as mais magras, com menos gordura), peixes (tilápia, atum, camarão são os mais magros), ovos, leite e iogurtes (desnatados têm menos gordura) e queijos no geral (cottage e ricota têm menos gordura).

PROTEÍNAS DE ORIGEM VEGETAL

Leguminosas (feijão, lentilha, ervilha, grão-de-bico, etc.), cereais (arroz, quinoa, aveia, etc), carne de soja, tofu, oleaginosas (nozes, amêndoas, etc), bebidas vegetais.

META PARA INDIVÍDUOS COM PESO SAUDÁVEL: **1,8 A 2,5G/KG**

META PARA INDIVÍDUOS COM SOBREPESO/OBESIDADE: **1,2 A 1,6G/KG**

Carboidratos

CEREALIS

Arroz (todos os tipos), aveia, trigo (todos os pães e massas), milho, cevada, centeio e sorgo.

LEGUMINOSAS

Feijão, ervilha, lentilha, grão-de-bico e soja.

TUBÉRCULOS

Batata doce, batata inglesa, mandioca, aipim, cenoura, beterraba, inhame, nabo e todos os alimentos produzidos a partir destes.

FRUTAS

Todas menos abacate e coco, que são fontes principais de gordura.

FRUTAS - CALORIAS: Morango (todas as frutas vermelhas), limão, melão, melancia, kiwi, pêssego, ameixa, mamão, abacaxi, pêssego, pêra, tangerina, laranja e pitaya .

FRUTAS + CALORIAS: Banana, manga, uva, maçã, açaí (e claro, abacate e coco, que são fontes de gordura)

META: O QUE SOBRAR DAS KCAL

Fibras:

LEGUMINOSAS

Feijão, ervilha, lentilha, grão-de-bico e soja.

TUBÉRCULOS E RAÍZES

Batata doce, batata inglesa, mandioca, aipim, cenoura, beterraba, inhame, nabo e todas os alimentos produzidos a partir destes.

FRUTAS

Abacaxi, ameixa fresca, ameixa seca, amora, banana, caju, cereja fresca, coco ralado ou fresco, caqui, damasco seco, figo fresco ou seco, goiaba, kiwi, laranja com bagaço, maçã, pêssego e pera com casca, manga, maracujá, mamão, melancia, melão, tangerina, morango, nectarina, tâmaras, uva fresca.

LEGUMES/VEGETAIS

Vegetais folhosos (TODOS, como alface, couve, espinafre, repolho, etc), abóbora, abobrinha, aipo, espargos, brócolis, cebola, pepino, pimentão, quiabo, tomate, vagem, etc.

CEREAIS INTEGRAIS

Todos os cereais têm fibras, mas os integrais geralmente possuem teor maior, são eles: arroz integral (não tem tanta diferença em relação ao branco), aveia, pães e massas integrais, milho, cevada, etc.

OUTROS

Linhaça, chia, cacau em pó e pipoca.

META: 10-15G/1000KCAL OU 25G

Gorduras:

OLEAGINOSAS:

Amêndoas, amendoim, avelã, castanha de caju, castanha-do-pará, macadâmia, nozes e pistache. E todos os seus derivados, como por exemplo a pasta de amendoim,

PEIXES

Salmão, atum, sardinha, truta e anchova. Existem outros peixes, mas esses são os mais gordurosos, principalmente o salmão, rico em gorduras insaturadas e ômega 3.

OUTROS

Azeite (o melhor óleo para sua dieta), azeitona, ovos, chocolates <70%, linhaça e chia.

Além disso, há carnes bovinas ricas em gordura e doces também. Esses devem ser consumidos com moderação por conterem muita gordura saturada.

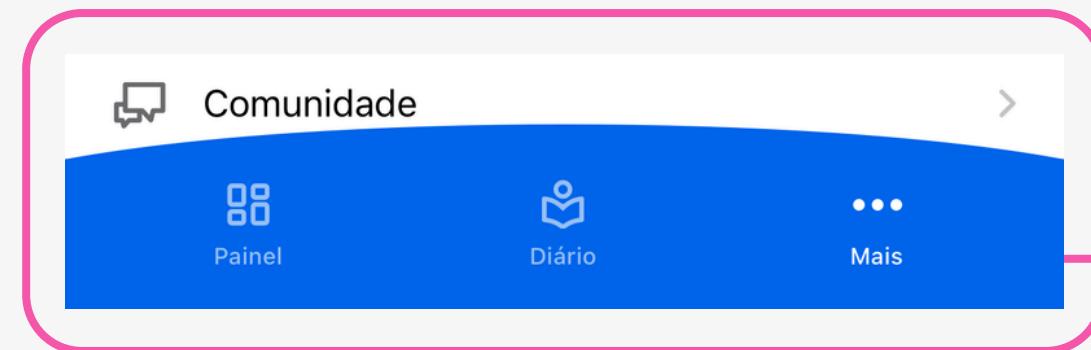
LEITE E DERIVADOS

Queijos, iogurtes e leites (integrais têm mais gordura).

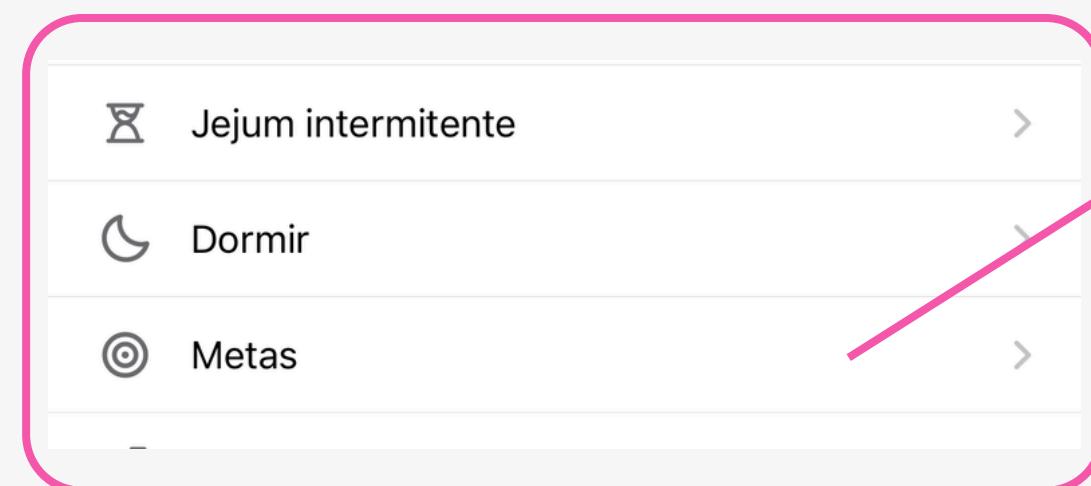
FRUTAS

Abacate e coco são as mais ricas em gordura.

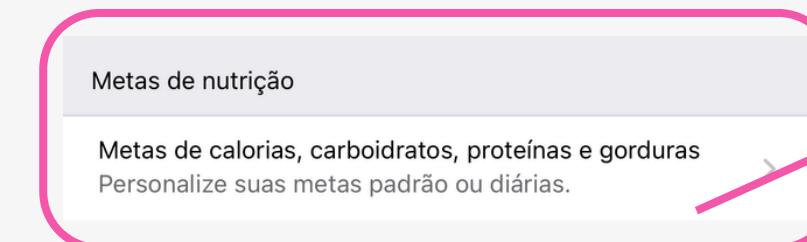
META: 0,7 A 1G/KG OU MÍNIMO 20% DA DIETA



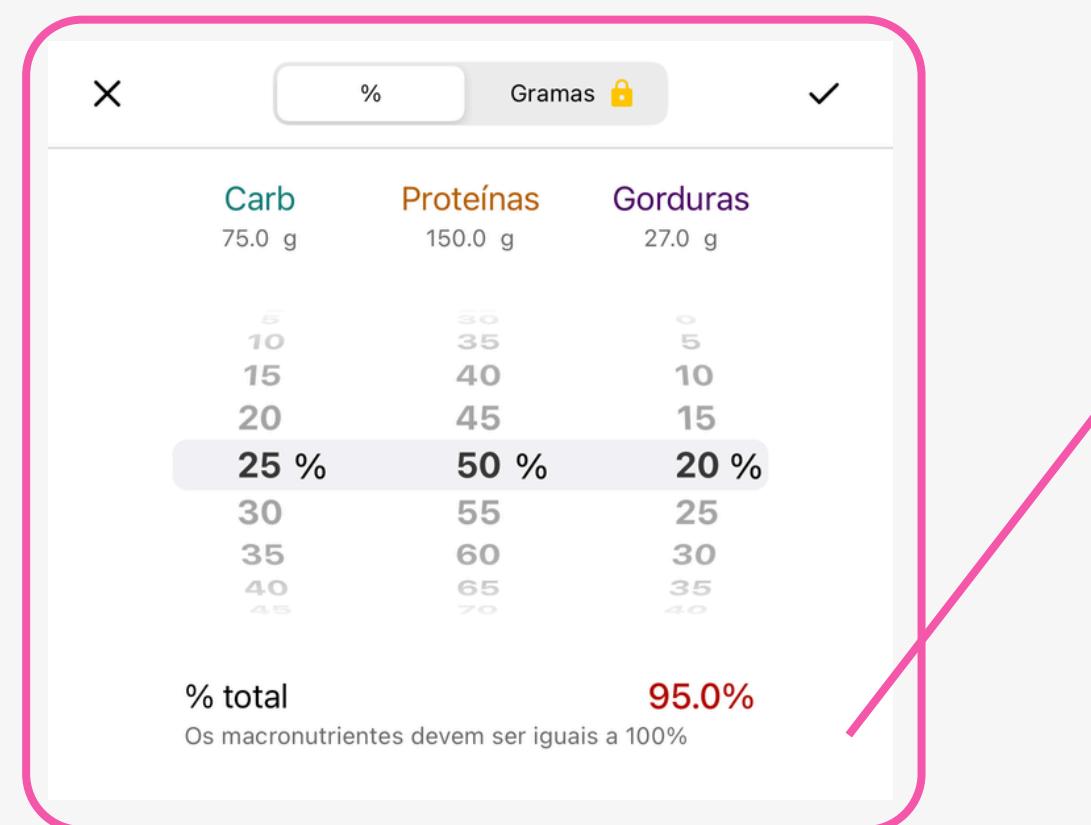
Vá na barra inferior do aplicativo “Mais”



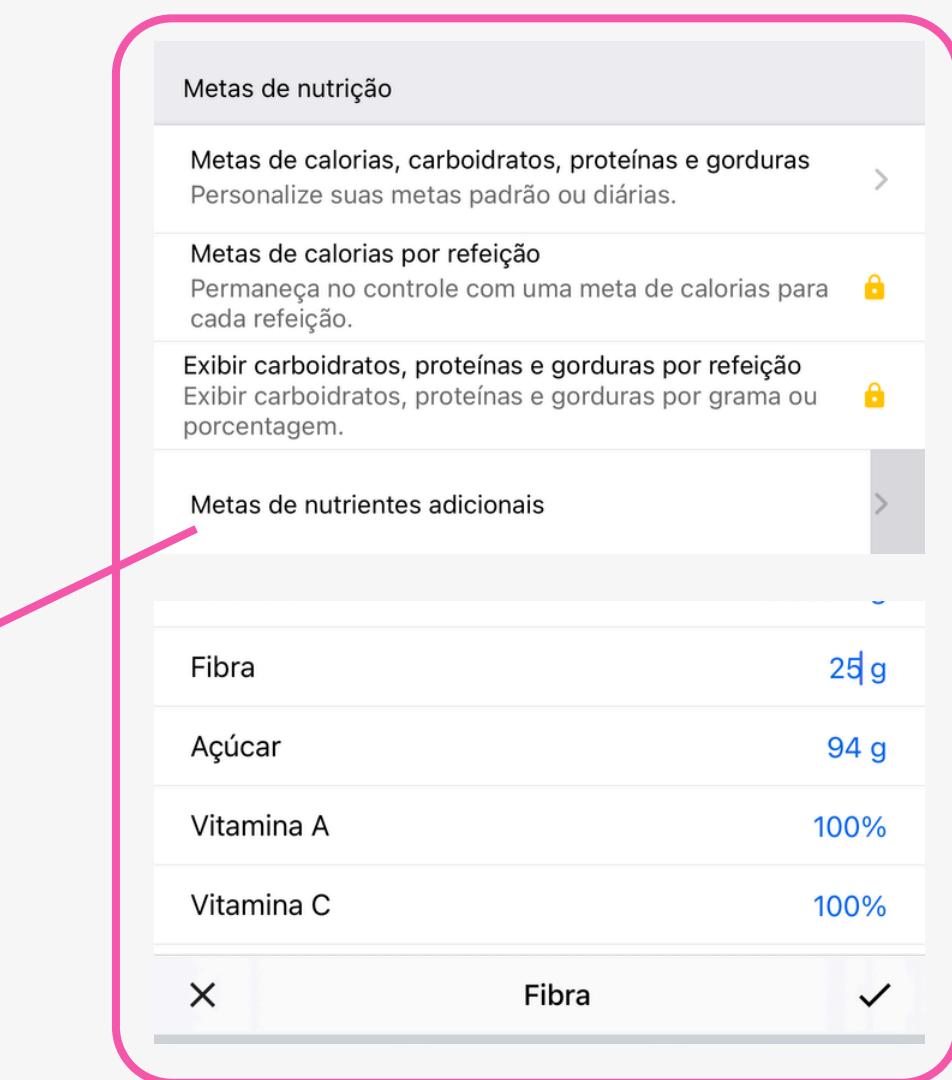
Clicar em “metas”



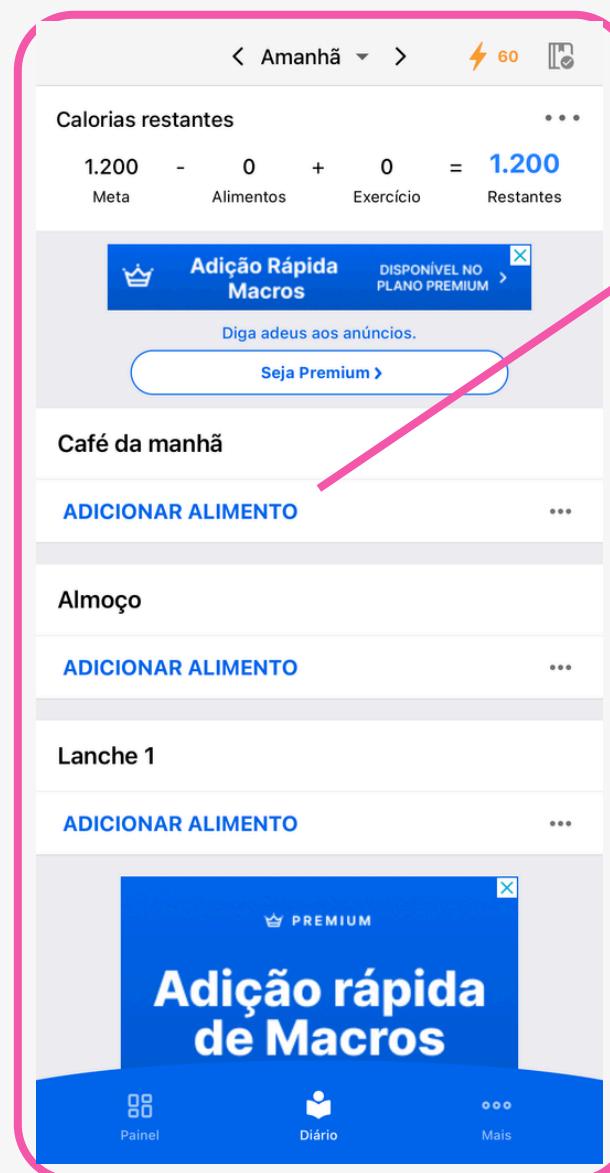
Depois “metas de
calorias, carboidratos,
proteínas e gorduras”



Clicar nas calorias e alterar para as calorias que estão no seu planejamento → **Na meta de macronutrientes abaixo, usar a % para adequar nas metas no PDF/na aula, aproximar as gramas em %.**

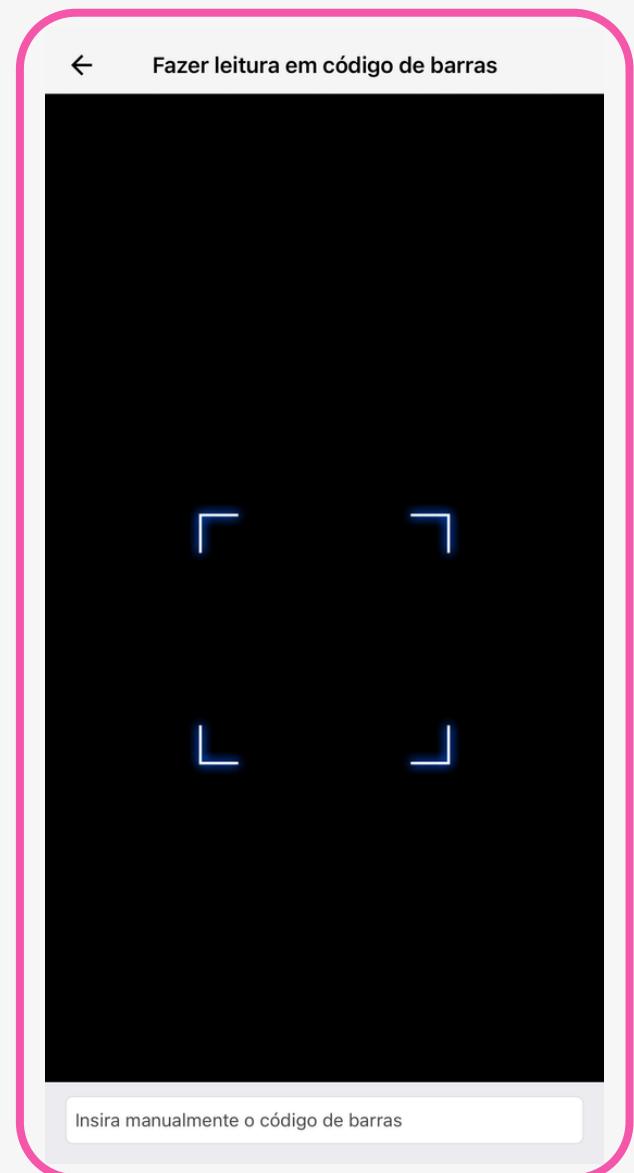
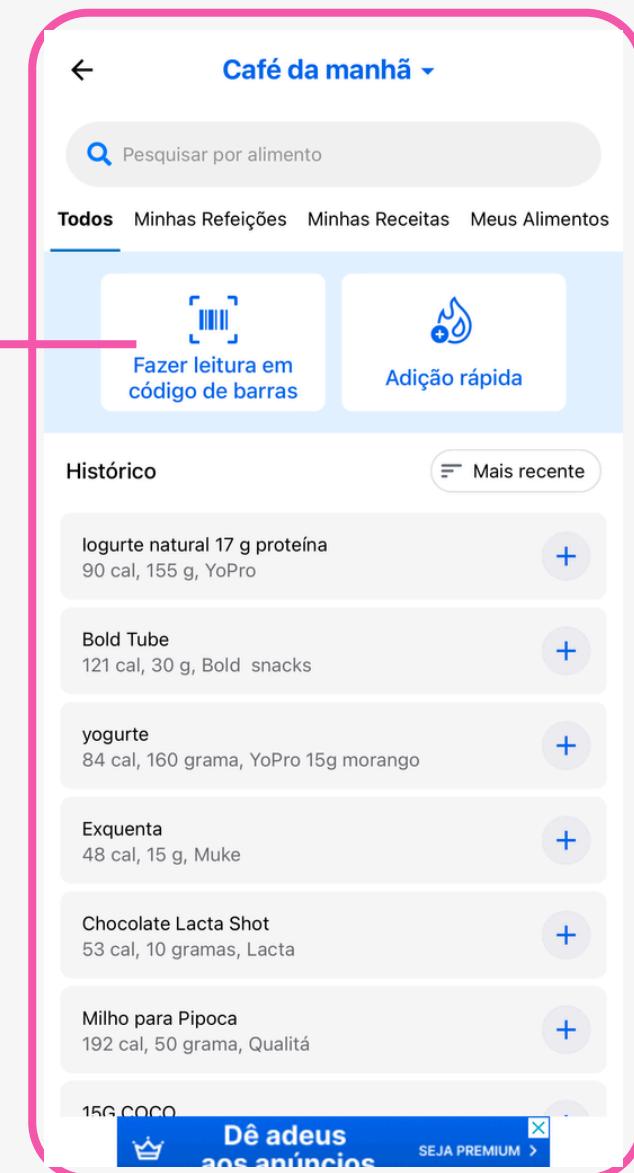


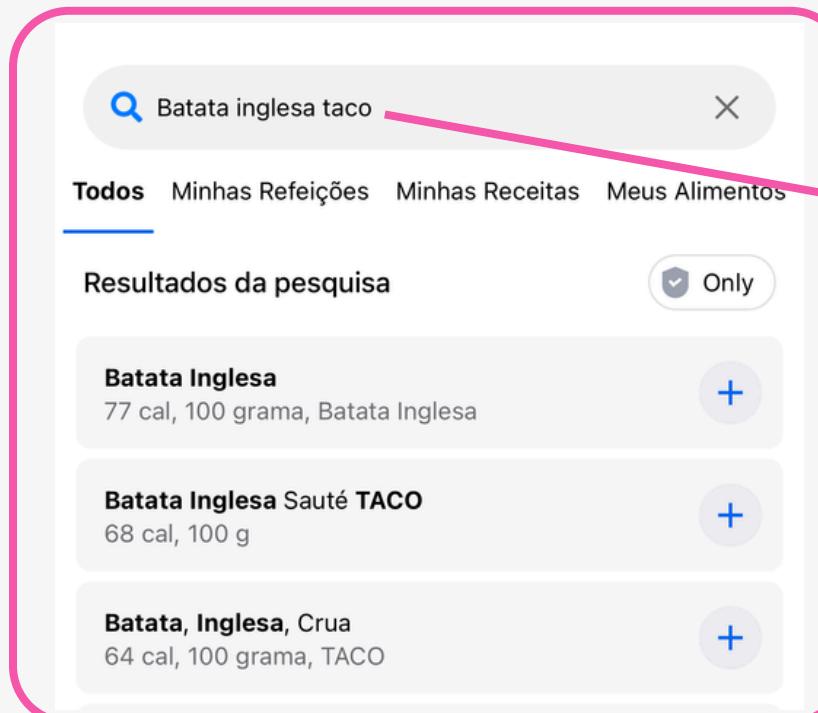
Voltar para “metas → Metas de nutrientes adicionais → **Mudar APENAS a meta de fibras** para a quantidade de fibras que está no seu plano.



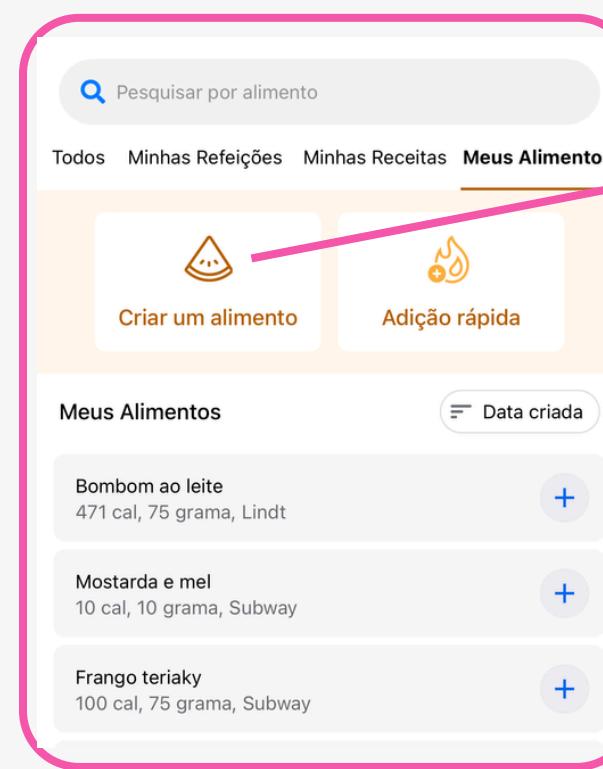
Para começar, **clique em "adicionar alimento" na refeição que quer adicionar o alimento.**

Para **alimentos industrializados** → todos → fazer leitura em código de barras → **aponte a câmera para o código de barras da embalagem e registre a porção desejada**





Se você quer **register um alimento que não tem código de barras** nem tabela nutricional, alimentos da terra, basta seguir o passo a passo abaixo: **Clique em “pesquisar alimento” SEMPRE ADICIONE O MODO DE PREPARO DO ALIMENTO + “TACO”**. Exemplo: para registrar uma batata inglesa cozida que você vai comer, pesquise batata inglesa cozida taco e selecione a opção que estiver escrito todas essas especificações.



Algumas vezes o código de barras dá as calorias erradas do alimento, então **SEMPRE** verifique se as calorias condizem com a tabela nutricional da embalagem, se não, siga o passo a passo: **Clique "adicionar alimento" → Meus alimentos → Criar um alimento**

Coloque abaixo a **quantidade em gramas que está na tabela nutricional** (essa é a parte importante) → **Preencha depois apenas os campos de calorias, carboidratos, proteínas, gorduras e fibras** → Clique em “√” e depois que acabar e seu alimento será registrado!



Para ver quantas calorias e macronutrientes faltam para completar sua meta, siga esse passo a passo -> **Vá na barra inferior do aplicativo → “Nutrição”**

	0	78	78g >
Carboidratos	0	78	78g >
Fibra	0	25	25g >
Açúcar	0	94	94g >
Gordura	0	32	32g >
Gorduras saturadas	0	28	28g >
Gorduras poliinsaturadas	0	-	0g >
Gorduras monoinsaturadas	0	-	0g >
Gorduras trans	0	0	0g >
Colesterol	0	300	300mg >

Barra superior → **Clicar em “nutrientes” → Visualização do dia** → **Aí você tem exatamente o total que você consumiu, a meta, e no símbolo (+/-) QUANTO FALTA pra consumir.**

vida
FLEX