



Planejamento alimentar

Observações:

Como o seu objetivo é ganho de massa muscular, as calorias e quantidades de alimentos aumentaram bastante. Caso não consiga comer tudo, não tem problema. Você pode ir aumentando aos poucos a quantidade de comida em cada refeição, de acordo com sua tolerância.

05:00 - Lanche pré treino da academia

- **Banana nanica - 1 Unidade (65g)**

Ou Morango - 10 Unidades (200g);

Ou Mirtilo ou Blueberry - 1 Xícara de chá (100g);

Ou Manga – ½ unidade (65g);

- **Polpa de Açaí congelada - 2 Pacotes (200g)**

Ou Abacate - 3 Colheres de sopa (45g);

Ou Avocado – 1 unidade (90g);

Ou Pasta de amendoim - 1 Colher de sopa (15g);

- **Whey protein concentrado - (17g)**

Modo de consumir whey protein: pode misturar em 1 copo de água ou leite. Pode consumir no pré treino antes da academia ou como opção de lanche intermediário em outro horário.

06:30 - Café-da-manhã

- **Ovo frito ou mexido - 3 Unidades (150g)**

Ou Ovo de galinha cozido - 3 Unidades (150g);

Ou Atum em óleo - 8 Colher(es) de sopa cheia(s) (120g);

Ou Peito de frango desfiado - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g);

- **Pêssego - 2 Unidades (130g)**

Ou Abacaxi - 2 Fatias (150g);

Ou Banana prata - 1 Unidade (55g);

Ou Morango - 10 Unidades (200g);

- **Castanha-do-Brasil/Pará crua - 4 Unidades (16g)**

Ou Castanha-de-caju torrada - 8 Unidades (20g);

Ou Amêndoa - 20 unidades (20g);

Ou Chia em grãos - 2 Colheres de sopa (30g);



- **Pão de forma integral - 2 Fatia(s) (50g)**

Ou Tapioca goma - 2 Colheres de sopa (40g);

Ou Pão tipo folha/rap - 2 Unidades (80g);

Ou Torrada integral - 4 Unidades (40g);

- **Queijo tipo cottage - 4 Colheres de sopa (60g)**

Ou Creme de ricota - 3 Colheres de sopa (60g);

Ou Queijo muçarela - 1 Fatia (30g);

Ou Queijo minas, meia cura - 2 Fatias (40g);

10:00 - Lanche da manhã

- **Banana nanica - 1 Unidade (65g)**

Ou Maçã desidratada - 12 Unidades (17g);

Ou Uva Rubi ou Itália - 15 Unidades (120g);

Ou Tâmara desidratada - 2 Colheres de sopa (20g);

- **Barra de cereal - 1 Unidade (25g)**

Ou Pão tipo folha/rap - 1 Unidade (40g);

Ou Torrada tradicional - 4 Unidades (40g);

Ou Barra de nuts - 1 Unidade (25g);

- **Whey protein concentrado - 0.5 Porção(ões) (17g)**

13:00 - Almoço

- **Espinafre, refogado - 2 Colheres de sopa (50g)**

Ou Mostarda, folhas - 4 Folhas (10g);

Ou Couve, refogada - 2 Colheres de sopa (picada) (40g);

Ou Rúcula - 8 Folhas (48g);

- **Tomate salada - 3 Fatias (90g)**

Ou Palmito pupunha, em conserva - 4 Colheres de sopa (60g);

Ou Pimentão amarelo, cru - 4 Colheres de sopa (80g);

Ou Berinjela cozida - 1 Colher de servir (75g);

- **Filé de frango grelhado - 3 Bifes pequenos (150g)**

Ou Alcatra, sem gordura, grelhada – 1 Bife grande (150g);

Ou Sobrecoxa de frango sem pele assada - 3 Unidades pequenas (150g);

Ou Patinho, sem gordura, moído - 6 Colheres de sopa (150g);



- **Arroz integral, cozido - 3 Colheres de servir (90g)**

Ou Batata inglesa, sauté - 8 Colheres de sopa (120g);

Ou Farofa - 2 Colheres de servir (60g);

Ou Macarrão cozido - 4 Colheres de arroz (100g);

- **Feijão preto - 2 Conchas (130g)**

Ou Grão de Bico, cozido - 2 Colheres de servir (90g);

Ou Lentilha, cozida - 2 Colheres de arroz (70g);

Ou Ervilha, em vagem - 6 Colheres de sopa (180g);

15:30 - Lanche da tarde

- **Ovo frito ou mexido - 3 Unidades (150g)**

Ou Ovo de galinha cozido - 3 Unidades (150g);

Ou Atum em óleo - 8 Colher(es) de sopa cheia(s) (120g);

Ou Peito de frango desfiado - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g);

- **Morango - 10 Unidades (200g)**

Ou Banana prata - 1 Unidade (55g);

Ou Maçã argentina - 1 Unidade (80g);

Ou Mamão papaia - 0.5 Unidade (135g);

- **Pão de forma integral - 2 Fatias (50g)**

Ou Goma de tapioca - 2 Colheres de sopa (40g);

Ou Pão tipo folha/rap - 2 Unidades (80g);

Ou Pão sírio/pita - 1 Unidade (46g);

- **Queijo muçarela - 1 Fatia (30g)**

Ou Queijo minas frescal - 2 Fatias (40g);

Ou Queijo prato - 2 Fatias (30g);

Ou Requeijão cremoso - 2 Colheres de sopa (60g);

19:00 - Jantar

- **Alface, crespa/lisa/americana - 4 Folhas (40g)**

Ou Alface, roxa - 4 Folhas (40g);

Ou Agrião - 5 Colheres de sopa (35g);

Ou Salada de folhas (alface lisa, roxa e rúcula) - 1 Porção (50g);

- **Abobrinha italiana, refogada - 2 Colher(es) de arroz cheia(s) (140g)**

Ou Abóbora cabotian, cozida - 1 Colher de sopa (36g);

Ou Brócolis cozido - 2 Ramos (120g);

Ou Beterraba cozida - 3 Colheres de sopa (picada) (60g);



- **Filé de frango grelhado - 3 Bifes pequenos (150g)**

Ou Contra filé, sem gordura, grelhado - 3 Bifes pequenos (120g);

Ou Alcatra, sem gordura, grelhada - 1.5 Bifes médios (150g);

Ou Patinho, sem gordura, grelhado - 3 Bifes pequenos (120g);

- **Batata baroa, cozida - 4 Colheres de servir (140g)**

Ou Batata doce, cozida - 4 Fatias (160g);

Ou Arroz integral, cozido - 4 Colheres de sopa (100g);

Ou Macarrão cozido - 4 Colheres de servir (100g);

- **Ervilha em vagem cozida - 6 Colheres de sopa (180g)**

Ou Feijão carioca cozido - 2 Conchas (130g);

Ou Grão de bico cozido - 2 Colheres de servir (90g);

Ou Lentilha cozida - 2 Colheres de servir (70g);

Observações:

Para uma dieta equilibrada em nutrientes é sempre melhor comer refeição completa no jantar.

Você pode também consumir uma refeição mais prática como um lanche natural ou omelete ou sopa ou wrap, desde que seja completa e não falte nenhum grupo alimentar.

Se possível, sempre inclua algum vegetal e proteínas de boa qualidade.

Deixei algumas receitas para você se inspirar.



Lista de compras

Primeira dieta

Abacate	Abacaxi	Abobrinha italiana
Abóbora cabotian	Agrião	Alcatra sem gordura
Alface crespa/lisa/americana	Alface roxa	Amêndoa
Arroz integral	Atum em óleo	Avocado
Banana nanica	Banana prata	Barra de cereal
Batata baroa/Mandioquinha	Batata doce	Batata inglesa
Berinjela	Beterraba	Brócolis
Castanha-de-caju	Castanha-do-Brasil/Pará	Contra-filé sem gordura
Couve manteiga	Creme de ricota	Ervilha em vagem
Espinafre	Farinha de arroz	Feijão carioca
Feijão preto	Filé de frango	Folhas de mostarda
Goma de tapioca	Grão de Bico	Kiwi
Lentilha	Macarrão	Mamão papaia
Mangaba	Maçã argentina	Maçã desidratada
Mirtilo ou Blueberry	Morango	Ovo de codorna
Ovo de galinha	Palmito pupunha em conserva	Patinho sem gordura
Patinho sem gordura moído	Peito de frango	Pimentão amarelo
Polpa de Açaí congelada	Pão de forma integral	Pão sírio/pita
Pão tipo folha/rap	Queijo minas frescal	Queijo minas meia cura
Queijo muçarela	Queijo prato	Queijo tipo cottage
Requeijão cremoso	Rúcula	Salada de folhas
Semente de chia	Sobrecoxa de frango	Tomate salada
Torrada integral	Torrada tradicional	Tucumã
Tâmara desidratada	Uva Rubi ou Itália	Whey protein (concentrado)