

Ultimate Diet

Recomendações Gerais

- Os alimentos presentes na lista de exemplos de vegetais podem ser consumidos junto a quaisquer refeições com moderação.
- Não é necessário se preocupar com os intervalos das refeições, o importante é consumir todos os itens do cardápio diariamente e evitar períodos prolongados de jejum.
- Sucos industrializados e naturais devem ser evitados, assim como os refrigerantes. Hidrate-se com água, pelo menos 2L por dia! Bebidas líquidas como chá e café preto, desde que sem açúcar, podem ser adicionados a rotina.
- É necessário seguir firme uma rotina alimentar nas primeiras duas semanas, a partir da terceira semana é possível adicionar um dia por semana para fazer uma refeição fora do cardápio.
- Evite em sua rotina a adição de açúcar, sal, álcool e frituras.
- Para adoçar, você pode dar preferência para: adoçante stevia, adoçante xilitol, adoçante agave azul ou açúcar de coco. Sempre com moderação!
- Faça uma refeição 45 minutos antes do treino.
- Quando treinar, substitua uma das refeições intermediárias pela refeição pós treino.
- No início é normal sentir fome ou vontade de consumir alimentos fora da rotina, mas isso passa conforme o corpo se acostuma.
- O segredo de uma estratégia alimentar é a persistência e a constância, portanto, utilize a lista de substituições e siga firme na rotina que o resultado virá!

Ultimate Diet

Modelo de cardápio para hipertrofia muscular de 2800 kcal

Alimento	Medida Caseira	Quantidade(g/ml)
Desjejum		
Banana(s)	2 Unidade(s)	120 Gramas(g)
Aveia	2 Colher(es) de sopa	32 Gramas(g)
Lanche da manhã		
Amendoim Sem Pele Torrado e Sem Sal	48 Unidade(s)	40 Gramas(g)
Almoço		
Arroz Integral	16 Colher(es) de sopa	400 Gramas(g)
Carne Vermelha Magra Grelhada	2 Filé(s)	160 Gramas(g)
Lanche da tarde		
Amendoim Sem Pele Torrado e Sem Sal	48 Unidade(s)	40 Gramas(g)
Jantar		
Arroz Integral	16 Colher(es) de sopa	400 Gramas(g)
Carne Vermelha Magra Grelhada	2 Filé(s)	160 Gramas(g)
Ceia		
Amendoim Sem Pele Torrado e Sem Sal	48 Unidade(s)	40 Gramas(g)

Para suprir as demandas energéticas necessárias é recomendado complementar a rotina com 1 doses de hipercalórico caseiro durante o dia.

A receita para este suplemento está no final do documento.

- **Exemplos de Vegetais:**

Cebola, pimentão, couve, pepino, cenoura, rúcula, alface, aspargo, brócolis, couveflor, acelga, aipo, vagem e espinafre.

- **Suplementação Alimentar:**

Complexo Vitamínico, Whey Protein, MaltoDextrina e Creatina.

Atenção: Sugestões para o use de suplementos alimentares estão no anexo "Guia Prático da Suplementação Alimentar".

Ultimate Diet

Lista de Substituições

Substituições para o almoço e o jantar:

Alimento	Medida Caseira	Quantidade(g/ml)
Arroz, Feijão e Carne		
Arroz	12 Colheres de Sopa	280 Gramas(g)
Feijão	8 Colheres de Sopa	140 Gramas(g)
Carne Magra, Frango ou Peixe Grelhado	2 Filé(s)	160 Gramas(g)
Macarrão e Atum		
Macarrão	2 Pegador(es)	180 Gramas(g)
Atum	4 Colher(es) de Sopa	80 Gramas(g)
Ovo(s)		
Ovos	12 Unidade(s)	600 Gramas(g)
Ovo com Banana		
Banana	4 Unidade(s)	160 Gramas(g)
Ovos	8 Unidade(s)	400 Gramas(g)
Sashimi de salmão		
Sashimi de Salmão	36 Unidades	400 Gramas
Arroz Integral e Frango		
Arroz Integral	16 Colher(es) de sopa	400 Gramas(g)
Filé de Frango Grelhado	2 Filé(s)	160 Gramas(g)
Arroz Integral e Carne		
Arroz Integral	16 Colher(es) de sopa	400 Gramas(g)
Carne Vermelha Magra Grelhada	2 Filé(s)	160 Gramas(g)
Arroz Intergral e Ovo		
Arroz Integral	16 Colher(es) de sopa	400 Gramas(g)
Ovo(s)	4 Unidade(s)	200 Gramas(g)
Batata Doce e Frango		
Filé de Frango Grelhado	2 Filé(s)	160 Gramas(g)
Batata Doce	24 Fatias finas	640 Gramas(g)
Batata Doce e Ovos		
Batata Doce	24 Fatias finas	640 Gramas(g)
Ovo(s)	4 Unidade(s)	200 Gramas(g)
Purê de Batata e Filé de Frango		
Purê de Batatas	8 Colher(es) de sopa	320 Gramas(g)
Filé de Frango Grelhado	2 Filé(s)	160 Gramas(g)
Purê de Batata e Ovos		
Purê de Batatas	8 Colher(es) de sopa	320 Gramas(g)
Ovo(s)	4 Unidade(s)	200 Gramas(g)
Arroz, Feijão e Ovos		
Arroz	12 Colher(es) de sopa	280 Gramas(g)
Feijão	8 Colher(es) de sopa	140 Gramas(g)

Ovo(s)	4 Unidade(s)	200 Gramas(g)
Batata Doce e Proteína de Soja		
Batata Doce	12 Fatias Finas	320 Gramas(g)
Proteína de Soja Texturizada	6 Colher(es) de Sopa	120 Gramas(g)
Arroz Integral e Proteína de Soja		
Arroz Integral	8 Colher(es) de Sopa	200 Gramas(g)
Proteína de Soja Texturizada	8 Colher(es) de Sopa	160 Gramas(g)
Arroz e Feijão e Proteína de Soja		
Arroz	12 Colher(es) de Sopa	280 Gramas(g)
Feijão	8 Colher(es) de Sopa	140 Gramas(g)
Proteína de Soja Texturizada	6 Colher(es) de Sopa	120 Gramas(g)
Arroz e Grão de Bico		
Arroz Integral	12 Colher(es) de Sopa	300 Gramas(g)
Grão de Bico	8 Colher(es) de Sopa	180 Gramas(g)
Arroz e Feijão		
Arroz	16 Colher(es) de Sopa	400 Gramas(g)
Feijão	12 Colher(es) de Sopa	200 Gramas(g)
Arroz e Lentilha		
Arroz	12 Colheres de Sopa	280 Gramas(g)
Lentilha	10 Colheres de Sopa	160 Gramas(g)
Arroz, Lentilha e Carne		
Arroz	12 Colheres de Sopa	280 Gramas(g)
Lentilha	5 Colheres de Sopa	80 Gramas(g)
Carne/Frango	2 Filé(s)	160 Gramas(g)
Arroz, Lentilha e Ovo		
Arroz	12 Colheres de Sopa	280 Gramas(g)
Lentilha	6 Colheres de Sopa	120 Gramas(g)
Ovo(s)	4 Unidade(s)	200 Gramas(g)

Ultimate Diet

Lista de Substituições

Substituições para o desjejum, lanches e ceia:

Alimento	Medida Caseira	Quantidade(g/ml)
Banana Nanica	4 Unidade(s)	240 Gramas(g)
Iogurte Natural Desnatado	4 Unidade(s)	640 Gramas(g)
Leite Desnatado	4 Copo(s)	800 Mililitros(ml)
Amendoim Sem Pele Torrado e Sem Sal	48 Unidade(s)	40 Gramas(g)
Filé de Frango Grelhado	2 Filé(s)	160 Gramas(g)
Carne Vermelha Magra Grelhada	2 Filé(s)	160 Gramas(g)
Filé de Peixe Grelhado	2 Filé(s)	160 Gramas(g)
Whey Protein	4 Medidor(es)	60 Gramas(g)
Batata Doce	12 Fatias Finas	320 Gramas(g)
Maçã	4 Unidade(s)	400 Gramas(g)
Uva Itália	48 Unidade(s)	400 Gramas(g)
Ovo(s)	4 Unidade(s)	200 Gramas(g)
Sashimi de salmão	12 Unidades	140 Gramas
Queijo mussarela	4 Fatia(s)	80 Gramas
Peito de frango defumado	8 Fatia(s)	220 Gramas
Peito de peru defumado	4 Fatia(s)	80 Gramas
Purê de batata	4 Colher(es) de sopa	200 Gramas
Morango	40 Unidades	800 Gramas
Mamão Papaia	2 Unidade(s)	600 Gramas
Melão	8 Fatia(s) Finas	840 Gramas
Melancia	8 Fatia(s) Finas	720 Gramas
Abacate	6 Colher(es) de Sopa	248 Gramas

Dica: É possível juntar 3 porções da lista de substituição de refeições intermediárias (desjejum, lanches ou ceia) para compor uma nova refeição principal (almoço ou jantar).

Dica 2: Caso você queira comer duas opções de alimentos da lista de substituição de refeições intermediárias ao invés de apenas uma, basta pegar metade da porção de dois alimentos dessa lista, por exemplo, ao invés de comer 4 bananas nanicas (que é apenas um dos itens da lista), você pode substituir por 2 banana nanica (metade de um dos itens) junto à 2 copo de leite (metade de outro item).

As informações e sugestões contidas neste aplicativo não substituem o aconselhamento e o acompanhamento de médicos, nutricionistas, psicólogos, profissionais de educação física e outros especialistas.