

Café da Manhã

- **2 ovos mexidos** (ou omelete com queijo)
- **2 fatias de pão integral** com 1 colher de sopa de manteiga de amendoim
- **1 copo (200ml) de vitamina de banana com aveia** (1 banana + 1 colher de sopa de aveia + 200ml de leite integral + 1 colher de chá de mel)
- **1 xícara de café com leite** (opcional)

Lanche da Manhã

- **1 punhado de castanhas** (nozes, amêndoas ou caju – cerca de 30g)
- **1 fruta calórica** (manga, abacate ou caqui)
- **1 iogurte natural** com 1 colher de sopa de granola

Almoço

- **1 porção (150g) de arroz branco ou integral** (2 colheres de servir)
- **1 concha de feijão ou lentilha**
- **1 filé grande de frango (120–150g) ou carne vermelha magra**
- **2 colheres de sopa de purê de batata-doce**
- **Legumes refogados** (abobrinha, cenoura, beterraba) com azeite
- **1 colher de sobremesa de azeite extravirgem** (regar na comida)
- **1 copo (200ml) de suco natural** (laranja com cenoura ou abacaxi com hortelã)

Lanche da Tarde (Pré-Treino, se for o caso)

- **1 sanduíche de pão integral** com:
 - 2 fatias de queijo branco
 - 1 fatia de peito de peru
 - 1 colher de chá de maionese ou azeite
- **1 copo (250ml) de suco de uva integral**

Jantar

- **1 posta de salmão ou atum grelhado (120–150g)**
- **3 colheres de sopa de macarrão integral** com molho de tomate e queijo ralado
- **Salada de folhas verdes** com ½ abacate e azeite
- **1 batata média assada** com azeite e queijo

Ceia (Antes de Dormir)

- **1 copo (200ml) de leite morno** com cacau em pó e 1 colher de chá de mel
- **1 fatia de queijo branco ou 1 ovo cozido**

Dicas Importantes para Ganho de Peso Saudável

- **Aumente as calorias gradualmente** para evitar desconforto digestivo.
- **Pratique exercícios de força** (musculação, calistenia) para ganhar massa muscular, não gordura.
- **Beba água (2–3L/dia)**, mas evite líquidos antes das refeições para não reduzir o apetite.
- **Adicione calorias extras** aos pratos: azeite, queijo, abacate, oleaginosas, mel.
- **Evite calorias vazias** (refrigerantes, frituras, doces industrializados).

Exemplos de Lanches Rápidos e Calóricos

- **Pasta de amendoim com banana e mel**
- **Mingau de aveia** com leite, mel e frutas secas
- **Smoothie hipercalórico:** leite + banana + aveia + whey protein (opcional) + 1 colher de pasta de amendoim