

Ganho de Massa Muscular:

- Planeje Sua Dieta para Resultados Rápidos"



- “Dicas de cardápios semanais, pra resultados rápidos, para aumentar a massa muscular e nutrição para músculos fortes.”

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA GANHAR DE MASSA MUSCULAR.



➤ INTRODUÇÃO.

- A alimentação desempenha um papel fundamental no ganho de massa muscular. Para alcançar seus objetivos, é essencial combinar uma dieta equilibrada com um plano de treino adequado. Este e-book foi criado para ajudá-lo a entender os princípios básicos de uma alimentação saudável voltada para o ganho muscular e oferecer cardápios semanais para um mês completo.



**PRIMEIRO
PASSO**





Capítulo 1:

➤ Princípios Básicos da Alimentação para Ganho Muscular.

- 1. Consumo de Proteínas:** As proteínas são os blocos de construção dos músculos. Inclua fontes como frango, peixe, ovos, carne vermelha magra, tofu, feijão e laticínios.
- 2. Carboidratos Complexos:** Fornecem a energia necessária para treinos intensos. Priorize batata-doce, arroz integral, aveia, quinoa e pão integral.
- 3. Gorduras Saudáveis:** Contribuem para a produção hormonal e oferecem energia. Use azeite de oliva, abacate, nozes, sementes e óleo de coco com moderação.
- 4. Hidratação:** A água é essencial para a recuperação muscular e para o transporte de nutrientes. Beba pelo menos 2-3 litros por dia.
- 5. Distribuição de Refeições:** Faça de 5 a 6 refeições por dia para manter o metabolismo ativo e fornecer nutrientes constantes ao corpo.

**SEGUNDO
PASSO**



QUANTIDADES AJUSTADAS PARA HOMENS E MULHERES

➤ As porções abaixo são divididas em duas categorias:

- **Homens:** Recomendado para indivíduos com maior demanda calórica.
- **Mulheres:** Recomendado para indivíduos com menor demanda calórica, considerando um ajuste médio de 20% a menos nas porções.



Capítulo 2:

➤ Cardápios Semanais para o Mês Todo.



- Cardápio completo para toda a semana.



➤ SEMANA TODA

➤ Segunda-feira:

•Café da manhã:

- **Homens:** 4 ovos mexidos, 2 fatias de pão integral, 1 banana.
- **Mulheres:** 3 ovos mexidos, 1 fatia de pão integral, 1/2 banana.

•Lanche da manhã:

- **Homens:** 1 maçã e 15 amêndoas.
- **Mulheres:** 1 maçã pequena e 10 amêndoas.

•Almoço:

- **Homens:** 200g de peito de frango grelhado, 1 xícara de arroz integral, salada verde com azeite.
- **Mulheres:** 150g de peito de frango grelhado, 3/4 xícara de arroz integral, salada verde com azeite.

•Lanche da tarde:

- **Homens:** 1 batata-doce média (150g), 1 iogurte natural.
- **Mulheres:** 1/2 batata-doce média (100g), 1 iogurte natural.

•Jantar:

- **Homens:** 200g de filé de peixe assado, 3/4 xícara de quinoa, brócolis no vapor.
- **Mulheres:** 150g de filé de peixe assado, 1/2 xícara de quinoa, brócolis no vapor.

•Ceia:

- **Homens:** 1 scoop de whey protein com água e 1 colher de sopa de pasta de amendoim.
- **Mulheres:** 3/4 scoop de whey protein com água e 1/2 colher de sopa de pasta de amendoim.



➤ Terça-feira:

•Café da manhã:

- **Homens:** Mingau de aveia com 1/2 xícara de aveia, 1 colher de chá de mel, 1 copo de leite desnatado.
- **Mulheres:** Mingau de aveia com 1/3 xícara de aveia, 1 colher de chá de mel, 1 copo de leite desnatado.

•Lanche da manhã:

- **Homens:** 1 pêra e 15 castanhas.
- **Mulheres:** 1 pêra pequena e 10 castanhas.

•Almoço:

- **Homens:** 250g de carne moída magra, purê de mandioquinha (1 xícara), legumes refogados.
- **Mulheres:** 200g de carne moída magra, purê de mandioquinha (3/4 xícara), legumes refogados.

•Lanche da tarde:

- **Homens:** 1 fatia de pão integral com 1 colher de sopa de pasta de amendoim.
- **Mulheres:** 1 fatia de pão integral com 1/2 colher de sopa de pasta de amendoim.

•Jantar:

- **Homens:** Omelete com 5 claras, 1 gema, espinafre e tomate.
- **Mulheres:** Omelete com 4 claras, 1 gema, espinafre e tomate.

•Ceia:

- **Homens:** 1 iogurte proteico.
- **Mulheres:** 1/2 iogurte proteico.



➤ Quarta-feira:

•Café da manhã:

- **Homens:** 3 panquecas de aveia (com 1/2 xícara de aveia e 2 ovos), 1 colher de sopa de mel.
- **Mulheres:** 2 panquecas de aveia (com 1/3 xícara de aveia e 1 ovo), 1 colher de chá de mel.

•Lanche da manhã:

- **Homens:** 1 banana com 1 colher de sopa de pasta de amendoim.
- **Mulheres:** 1/2 banana com 1 colher de chá de pasta de amendoim.

•Almoço:

- **Homens:** 200g de peito de peru, 1 xícara de batata-doce assada, salada com azeite.
- **Mulheres:** 150g de peito de peru, 3/4 xícara de batata-doce assada, salada com azeite.

•Lanche da tarde:

- **Homens:** 1 shake de whey protein com 200ml de leite desnatado, 1 colher de sopa de aveia.
- **Mulheres:** 3/4 scoop de whey protein com 150ml de leite desnatado, 1/2 colher de sopa de aveia.

•Jantar:

- **Homens:** 200g de salmão grelhado, 1/2 xícara de arroz integral, legumes no vapor.
- **Mulheres:** 150g de salmão grelhado, 1/3 xícara de arroz integral, legumes no vapor.

•Ceia:

- **Homens:** 1 iogurte natural com 10g de chia.
- **Mulheres:** 1/2 iogurte natural com 5g de chia.



➤ Quinta-feira:

•Café da manhã:

- **Homens:** 1 sanduíche de pão integral com 2 fatias de peito de peru, 1 fatia de queijo branco.
- **Mulheres:** 1 sanduíche de pão integral com 1 fatia de peito de peru, 1 fatia de queijo branco.

•Lanche da manhã:

- **Homens:** 1 pêssigo e 10 castanhas-do-pará.
- **Mulheres:** 1 pêssigo pequeno e 7 castanhas-do-pará.

•Almoço:

- **Homens:** 250g de filé mignon, 1 xícara de purê de abóbora, espinafre refogado.
- **Mulheres:** 200g de filé mignon, 3/4 xícara de purê de abóbora, espinafre refogado.

•Lanche da tarde:

- **Homens:** 1 batata-doce média, 1 colher de sopa de pasta de amendoim.
- **Mulheres:** 1/2 batata-doce média, 1/2 colher de sopa de pasta de amendoim.

•Jantar:

- **Homens:** 200g de peito de frango grelhado, 1 xícara de cuscuz marroquino, legumes assados.
- **Mulheres:** 150g de peito de frango grelhado, 3/4 xícara de cuscuz marroquino, legumes assados.

•Ceia:

- **Homens:** 1 copo de leite com 1 colher de cacau em pó.
- **Mulheres:** 1/2 copo de leite com 1/2 colher de cacau em pó.



➤ Sexta-feira:

•Café da manhã:

- **Homens:** 4 claras de ovos mexidas, 1 fatia de pão integral com pasta de amendoim.
- **Mulheres:** 3 claras de ovos mexidas, 1 fatia de pão integral com pasta de amendoim.

•Lanche da manhã:

- **Homens:** 1 laranja e 10 castanhas-de-caju.
- **Mulheres:** 1 laranja pequena e 7 castanhas-de-caju.

•Almoço:

- **Homens:** 200g de filé de tilápia grelhado, 1 xícara de arroz branco, salada de folhas verdes com azeite e limão.
- **Mulheres:** 150g de filé de tilápia grelhado, 3/4 xícara de arroz branco, salada de folhas verdes com azeite e limão.

•Lanche da tarde:

- **Homens:** 1 shake de whey protein com 200ml de água e 1 banana.
- **Mulheres:** 3/4 scoop de whey protein com 150ml de água e 1/2 banana.

•Jantar:

- **Homens:** 200g de carne bovina magra grelhada, 1 xícara de purê de batata, legumes no vapor.
- **Mulheres:** 150g de carne bovina magra grelhada, 3/4 xícara de purê de batata, legumes no vapor.

•Ceia:

- **Homens:** 1 iogurte natural com 10g de chia.
- **Mulheres:** 1/2 iogurte natural com 5g de chia.



➤ Sabádo:

•Café da manhã:

- **Homens:** Omelete com 5 claras, 1 gema, espinafre, e 1 fatia de pão integral.
- **Mulheres:** Omelete com 4 claras, 1 gema, espinafre, e 1/2 fatia de pão integral.

•Lanche da manhã:

- **Homens:** 1 maçã com 1 colher de sopa de pasta de amendoim.
- **Mulheres:** 1 maçã pequena com 1/2 colher de sopa de pasta de amendoim.

•Almoço:

- **Homens:** 250g de peito de frango grelhado, 1 xícara de arroz integral, legumes no vapor.
- **Mulheres:** 200g de peito de frango grelhado, 3/4 xícara de arroz integral, legumes no vapor.

•Lanche da tarde:

- **Homens:** 1 shake de whey protein com 200ml de leite desnatado e 1 banana.
- **Mulheres:** 3/4 scoop de whey protein com 150ml de leite desnatado e 1/2 banana.

•Jantar:

- **Homens:** 200g de filé de salmão grelhado, 1 xícara de quinoa, salada verde com azeite.
- **Mulheres:** 150g de filé de salmão grelhado, 3/4 xícara de quinoa, salada verde com azeite.

•Ceia:

- **Homens:** 1 copo de leite com 1 colher de cacau em pó.
- **Mulheres:** 1/2 copo de leite com 1/2 colher de cacau em pó.



➤ Domingo:

•Café da manhã:

- **Homens:** 3 panquecas de aveia (1/2 xícara de aveia e 2 ovos), 1 colher de sopa de mel.
- **Mulheres:** 2 panquecas de aveia (1/3 xícara de aveia e 1 ovo), 1 colher de chá de mel.

•Lanche da manhã:

- **Homens:** 1 pera e 10 castanhas.
- **Mulheres:** 1 pera pequena e 7 castanhas.

•Almoço:

- **Homens:** 250g de carne assada magra, 1 xícara de batata-doce assada, legumes cozidos.
- **Mulheres:** 200g de carne assada magra, 3/4 xícara de batata-doce assada, legumes cozidos.

•Lanche da tarde:

- **Homens:** 1 fatia de pão integral com 1 colher de sopa de pasta de amendoim.
- **Mulheres:** 1/2 fatia de pão integral com 1/2 colher de sopa de pasta de amendoim.

•Jantar:

- **Homens:** 200g de peito de frango desfiado, 1 xícara de cuscuz marroquino, salada com azeite.
- **Mulheres:** 150g de peito de frango desfiado, 3/4 xícara de cuscuz marroquino, salada com azeite.

•Ceia:

- **Homens:** 1 iogurte proteico com 10g de chia.
- **Mulheres:** 1/2 iogurte proteico com 5g de chia.



Capítulo 3:

Suplementação Whey Protein: Excelente fonte de proteína de rápida absorção, ideal para o pós-treino.

Creatina: Ajuda no aumento de força e volume muscular.

BCAA: Auxilia na recuperação muscular e diminui a fadiga.

Ômega 3: Combate a inflamação e melhora a saúde geral.





Capítulo 4:

➤ DICAS ADICIONAIS.

- **Evite** alimentos ultra processados e ricos em açúcares.
- **Planeje** suas refeições com antecedência para evitar desvios.
- **Ajuste** as porções de acordo com sua necessidade calórica e objetivos específicos.
- **Prepare** e guarde no congelador suas refeições para a semana, com as porções separadas, pode lhe trazer mais disciplina, caso não tenha tempo de preparar durante a semana.





Conclusão

Manter uma alimentação saudável e consistente é essencial para maximizar os resultados no ganho de massa muscular. Com este e-book, você terá as ferramentas necessárias para planejar suas refeições e manter a disciplina alimentar ao longo de um mês. Boa sorte e bons treinos!



SEU MAIOR ADVERSARIO É VOCÊ MESMO!