Plano Oficial Nutra Al ©

SEU PLANO DE TREINO E DIETA PERSONALIZADO!



Dados do Usuário

Nome	Guilherme
Idade	24
Peso	78
Altura	178
Sexo	Masculino
Objetivo	Ganhar Massa Muscular

Plano Personalizado

B PLANO DE TREINO

Considerando que você tem disponibilidade para treinar na academia às terças e quintas-feiras, vamos criar um plano de treino focado em ganho de massa muscular:

- 🔟 Dias Disponíveis: Terça-feira, Quinta-feira
- Objetivo: Ganhar Massa Muscular
- 🕏 Água recomendada: 3-4 litros por dia
- Terça-feira: Treino de Membros Inferiores
- Agachamento Livre: 4 séries de 12 repetições.
- Leg Press: 3 séries de 15 repetições.
- Cadeira Extensora: 3 séries de 12 repetições.
- Panturrilha Sentado: 4 séries de 15 repetições.
- Abdominais: 3 séries de 15 repetições.
- 2 Quinta-feira: Treino de Membros Superiores
- Supino Reto: 4 séries de 10 repetições.
- Elevação Lateral: 3 séries de 12 repetições.
- Rosca Direta: 3 séries de 12 repetições.
- Tríceps Corda: 3 séries de 12 repetições.
- Barra Fixa: 3 séries de 8 repetições.

Dica: Mantenha a execução correta dos exercícios, controle a carga e descanse de 1 a 2 minutos entre as séries.
 PLANO DE DIETA
 Vamos montar uma dieta para você atingir suas necessidades calóricas e de macronutrientes para ganho de massa muscular:

Calorias Desejadas: 3500+ kcal

Macros diários

Calorias: 3500 kcal | Proteína: 180g | Carboidrato: 450g | Gorduras: 100g

- Café da Manhã (800 kcal, 90g carb, 40g prot, 30g gord):
- Omelete de 4 ovos (240g) com queijo cottage (30g) e vegetais.
- Aveia (60g) com banana (100g) e mel (10g).
- Suco natural de laranja (200ml).
- 2 Lanche da Manhã (500 kcal, 50g carb, 35g prot, 15g gord):
- Batata-doce cozida (150g).
- Peito de frango grelhado (120g).
- Almoço (900 kcal, 100g carb, 65g prot, 25g gord):
- Arroz integral (150g) e feijão preto (100g).
- Filé de peixe assado (150g) ou peito de frango.
- Salada de folhas verdes (rúcula, alface, tomate) com azeite (10ml).
- 4 Lanche da Tarde (600 kcal, 70g carb, 45g prot, 15g gord):
- Shake proteico: Leite integral (200ml) + Whey Protein (30g) + Aveia (30g) + Banana (100g).
- Pré-Treino (400 kcal, 50g carb, 20g prot, 15g gord):
- Pasta de amendoim (20g) com torradas integrais (2 unid).
- Leite desnatado (200ml).
- 6 Pós-Treino (500 kcal, 60g carb, 40g prot, 10g gord):
- Shake de Whey Protein (30g) com água (200ml).
- Banana (100g).
- Jantar (800 kcal, 90g carb, 55g prot, 20g gord):
- Quinoa (150g) ou arroz integral.
- Salmão grelhado (150g).
- Brócolis e cenoura cozidos.
- 8 Ceia (300 kcal, 15g carb, 25g prot, 10g gord):
- logurte grego natural (200g).
- Mix de castanhas (15g).

SUPLEMENTAÇÃO

Caso deseje adicionar suplementos à sua dieta, considere:

- Whey Protein (30g)
- Creatina (5g)
- 3 Multivitamínico
- SUBSTITUIÇÕES DE ALIMENTOS
- Você pode substituir o salmão por frango grelhado no jantar.
- Trocar o arroz integral por batata-doce no almoço.
- **b** Dicas Extras:

- Mantenha-se hidratado, beba bastante água ao longo do dia.

- Priorize alimentos integrais e naturais para melhorar a qualidade da sua dieta.
 Descanse bem para permitir a recuperação muscular e o crescimento.