

Dieta totalmente personalizada e exclusiva

****Café da Manhã: Opção 1****

- Ovo cozido (50g) - 78 calorias
- Pão Francês sem miolo (50g) - 135 calorias
- Fruta (Banana média, cerca de 100g) - 89 calorias
- Iogurte natural desnatado (170g) - 100 calorias

****Café da Manhã: Opção 2****

- Omelete (2 ovos, sem óleo, 100g) - 156 calorias
- Pão francês integral (50g) - 135 calorias
- Fruta (Maçã média, cerca de 150g) - 80 calorias
- Iogurte grego light (100g) - 59 calorias

****Lanche da Manhã: Opção 1****

- Cereal integral sem açúcar (30g) - 118 calorias
- Suco natural sem açúcar (Laranja, 200ml) - 94 calorias

****Lanche da Manhã: Opção 2****

- Sanduíche de peito de peru (pão integral, peito de peru 30g, alface, tomate, 100g total) - 160 calorias
- Fruta (Pera média, cerca de 140g) - 81 calorias

****Almoço: Opção 1****

- Peixe grelhado (filé de tilápia, 120g) - 108 calorias
- Arroz integral (100g) - 111 calorias
- Feijão preto (50g) - 64 calorias
- Salada verde com tomates (100g) - 17 calorias

****Almoço: Opção 2****

- Peito de frango grelhado (120g) - 165 calorias
- Arroz branco (100g) - 130 calorias
- Feijão carioca (50g) - 77 calorias
- Salada de folhas e legumes variados (150g) - 33 calorias

****Lanche da Tarde: Opção 1****

- Sanduíche de frango desfiado (pão integral, frango 50g, alface, tomate, 150g total) - 200 calorias
- Suco natural sem açúcar (Melancia, 200ml) - 60 calorias

****Lanche da Tarde: Opção 2****

- Ovo mexido (2 ovos, sem óleo, 100g) - 156 calorias
- Fruta (Kiwi, cerca de 70g) - 42 calorias

****Jantar: Opção 1****

- Carne vermelha magra grelhada (bife, 100g) - 217 calorias
- Arroz integral (100g) - 111 calorias
- Salada de folhas verdes com cenoura ralada (150g) - 53 calorias

****Jantar: Opção 2****

- Filé de frango ao forno (120g) - 165 calorias
- Feijão preto (50g) - 64 calorias
- Salada mista (alface, rúcula, tomate, pepino, 150g total) - 25 calorias

Treino

Segunda-feira: Treino de Peito e Tríceps

Supino reto: 4 séries de 8-10 repetições

Supino inclinado com halteres: 3 séries de 10 repetições

Crucifixo com halteres: 3 séries de 12 repetições

Tríceps testa com barra EZ: 4 séries de 10 repetições

Tríceps corda no pulley: 3 séries de 12 repetições

Terça-feira: Treino de Costas e Bíceps

Levantamento Terra: 4 séries de 6-8 repetições

Barra fixa (Pull-Ups): 3 séries de 8 repetições

Remada curvada com barra: 3 séries de 10 repetições

Rosca direta com barra EZ: 4 séries de 10 repetições

Rosca martelo com halteres: 3 séries de 12 repetições

Quarta-feira: Treino de Pernas e Ombros

Agachamento (Squat): 4 séries de 8-10 repetições

Leg press: 3 séries de 10 repetições

Elevação lateral com halteres: 4 séries de 12 repetições

Desenvolvimento militar: 4 séries de 10 repetições

Encolhimento de ombros com halteres: 3 séries de 12 repetições

Quinta-feira: Treino de Peito e Tríceps

Supino reto: 4 séries de 8-10 repetições

Supino inclinado com halteres: 3 séries de 10 repetições

Crucifixo com halteres: 3 séries de 12 repetições

Tríceps testa com barra EZ: 4 séries de 10 repetições

Tríceps corda no pulley: 3 séries de 12 repetições

Sexta-feira: Treino de Abdômen e Core

Prancha: 4 séries de 30-60 segundos (mantenha a posição)

Abdominal crunch: 3 séries de 15 repetições

Prancha lateral (lado direito e esquerdo): 3 séries de 30-45 segundos

Elevação de pernas: 3 séries de 12 repetições

Sábado: Treino de Corpo Inteiro (Circuito)

Realize um circuito de exercícios com 3-4 exercícios para corpo inteiro, realizando 3-4 séries de cada exercício com 10-12 repetições em cada série.

Descanse por 1-2 minutos entre as séries.

Domingo: Descanso