

Plano de Alimentação com Jejum Intermitente (16:8)

Resumo do Plano Alimentar

Estimativa Calórica - Perfil Pessoal

- Idade: 29 anos
- Peso: 87 kg
- Altura: 1,89 m
- Atividade: musculação 5x/semana + cardio leve
- Estimativa de gasto calórico (TDEE): 2.600-2.750 kcal/dia
- Meta para emagrecimento: 2.000 a 2.200 kcal/dia

Estrutura de Refeições (Jejum 16:8)

Almoço (~13h):

- 150g arroz + 180g feijão = 315 kcal
- 150g frango grelhado = 230 kcal
- Legumes + salada + azeite = 90 kcal

Total: ~635 kcal

Lanche da tarde (~16h):

- 30g whey = 120 kcal
- 160g iogurte natural = 90-120 kcal
- 20g chia = 100 kcal

Total: ~310-340 kcal

Jantar (~20h):

- 100g arroz + 160g feijão = 270 kcal
- 150g frango ou 120g patinho = 230 kcal
- Legumes cozidos + gordura de preparo = 100 kcal

Total: ~600 kcal

Plano de Alimentação com Jejum Intermitente (16:8)

Estimativa calórica diária: ~1.550 a 1.650 kcal

Avaliação Geral:

- Estratégia de jejum bem planejada
- Boa distribuição de macronutrientes
- Alto aporte proteico (~110g/dia)
- Déficit saudável e sustentável para emagrecimento

Ajustes possíveis:

- Aumentar carboidratos ou gorduras boas se houver queda de energia
- Incluir fruta no lanche ou ovo à noite conforme apetite