



CONSULTORIA FITNESS

www.brdanutricao.com.br

Exemplar Gratuito de Dieta para *Bulking* (Ganho de Massa Muscular)

Se eu pude te ajudar de alguma forma, por favor, **Me siga** no [Instagram @brdanutricao](https://www.instagram.com/brdanutricao)

Caso se sinta confortável, pode *me marcar nos seus posts/stories*. Ficarei **feliz** em conhece-lo e trocar experiências.



Se puder também, se inscreva em nosso [canal no Youtube clicando aqui](#) e entre em nossa [pagina do Facebook](#).



Ah... já ia me esquecendo... Adendos: Como você pode perceber, este se trata apenas de um **exemplar** do nosso trabalho, porém, não existe "receita de bolo" e cada corpo reage de uma forma quando falamos em emagrecimento ou **ganho de massa muscular**. Certamente deverão ser feitos **ajustes** com o tempo...

Caso você queira uma sugestão alimentar adaptada para a Sua Realidade, seu cotidiano, com alimentos que você gosta, observando sua individualidade e objetivos (emagrecer/ganhar massa muscular/ser saudável) confira os links abaixo:

- [Nossos Serviços](#)
- [Consultoria Fitness Online](#)

Veja abaixo um de nossos guerreiros que teve um resultado incrível com essa dieta:



Alexandre transformou seu corpo em poucos meses com a Consultoria Fitness Online

Este é Alexandre Silva (IG @alesilvap223) de Brasília DF. Ele é apenas um das dezenas de alunos que atendemos nesses últimos meses.

O Ale tem *dificuldades* para ganhar massa muscular e precisa **comer MUITO**. Mas conseguimos adaptar de uma forma que ele esteja conseguindo seguir, *sem estragar sua linha de cintura*, **treinando bem e evoluindo/progredindo as cargas semanalmente, melhorando seu corpo e ganhando mais massa a cada dia.**

Por fim, gostaria de pedir, por gentileza, depois que fizer a dieta gratis e já **ver** algum **resultado**, não se esqueça de **Compartilhar com algum amigo(a)** que também está em busca do **corpo dos sonhos**.

Indique nossos serviços como forma de **agradecimento** (afinal, não cobramos nada por esse cardápio).

Vamos ajudar a todos que precisam. Essa é nossa missão!

OBSERVAÇÕES Sobre a Dieta:

- 1- **Beber 3 litros de água ou mais no dia.** (Fique com uma garrafinha de água sempre do seu lado para lembrar de tomar)
- 2- **Pesagem dos alimentos já PRONTOS**
- 3- **Temperos liberados.** Vinagre, limão, sal, alho, cebola, salsa, etc.
Azeite apenas a quantidade descrita.
Ketchup/mostarda **com moderação.**
Maionese, requeijão, molhos gordurosos não.
- 4- Evitar grelhar com óleo, ou usar o mínimo possível. Unte a frigideira com um pouco de azeite (1 fio) ou use óleo de coco (recomendo).
- 5- Café e chás **liberados (sem açúcar ou com adoçante).**
Refrigerantes e sucos ZERO Calorias (*diet*) também **pode** (se possível, apenas **durante** as refeições. No restante do dia: **água!**)
- 6- Mais importante: Caso perca/pule uma refeição, acrescentar na ref. seguinte a quantidade da anterior (para batermos a quantidade de macro/micro/calorias do dia).

SUGESTÃO ALIMENTAR

07:00hrs Desjejum / PRE TREINO:

1h30~2hrs Antes do Treino



3 ovos inteiros

200g banana nanica*

Canela a vontade (quanto mais melhor)

*Calorias da refeição: **383 kcal***

12:00hrs POS TREINO (Liquido):

Logo apos o treino



1 scoop/medidor (30g) de *whey protein* (ou 70g de frango)

200ml leite **desnatado**

2 banana nanica (200g)

1 colher (de sopa rasa) de **cacau em pó** pra dar um sabor no shake
opcional

Canela **opcional**

Calorias da refeição: **328 kcal**

13:00hrs ALMOÇO (POS TREINO SOLIDO):

1hr após o shake



100g carne moída* (*v. lista abaixo de outras proteínas para substituir*)

250g macarrão espaguete (ou arroz – mesma qtd.)

Salada e/ou legumes/verduras a vontade.

Calorias da refeição: **507 kcal**

***Opções de proteínas magras:**

- File de peito de frango grelhado
- File mignon
- Patinho
- Coxão mole/duro
- Acem moido
- Proteína texturizada de **soja** (50g = 100g de carne)
- Peixes magros (Arenque; Sardinha; Atum; Linguado; Pescadinha)

16:30hrs Lanche da Tarde 1



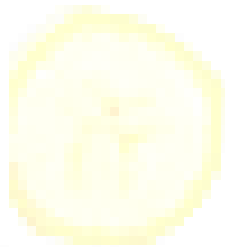
1 (100g) banana nanina

1 colher (de sopa) de pasta de amendoim

70g de aveia em flocos (farinha ou aveia em flocos finos/grossos)

Calorias da refeição: **437 kcal**

19~20hrs Lanche da tarde 2



2 fatias de *pão de forma integral*
70g de file de peito de frango desfiado (ou 1 dose de whey)
200ml suco de uva integral

Calorias da refeição: **356 kcal**

21~22:00hrs Ceia:



50g file de peito de frango grelhado

200g arroz branco cozido

1 ovo inteiro

Salada e/ou legumes/verduras a vontade.

Calorias da refeição: **386 kcal**

Calorias Totais do dia: 2397 kcal

Proteínas totais 2,1g/kg

Carboidratos totais 4,4/kg

Gorduras totais 0,5g/kg

OUTRAS OBSERVAÇÕES:

- **SONO** é muito importante. Tente dormir o mais próximo possível das 22 hrs e 00:00 (meia noite) para acordar entre 06hrs e 08:00. Respeitar o ciclo circadiano é muito importante, **favorece o equilíbrio hormonal e neuroquímico**.

- **TOMAR SOL** faz uma grande diferença nos resultados e na saúde como um todo. **20-30 mins diários**. **Vitamina D3** é importantíssima. Se não tomar sol diariamente, ache vitamina D3 para comprar e use **2.000ui/dia** juntamente com refeições gordurosas. (Pode usar de pre treino)

Que horas tomar sol? Ao meio-dia, o sol está no ponto mais alto e os raios UVB são mais intensos. Isso significa que você precisa de menos tempo ao sol para produzir vitamina D suficiente. Vários estudos sugerem que esse é o melhor horário para tomar sol.

Ref.: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20072137>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24494046>

- **ESTRESSE**: se algo te deixa estressado ache uma solução para tirar isso da sua vida. Estresse consegue destruir toda a saúde da pessoa e é provavelmente a causa da maioria das doenças.

- **Visualize seus treinos antes** de ir à academia, sempre foque no músculo, na contração muscular. Entenda que o rompimento de fibras ocorre com contração + carga, sendo que a carga é só uma auxiliar para que você tenha uma contração muscular forte, portanto sempre priorize a forma/execução e concentração, treine os músculos, nunca o ego! O peso é sempre secundário.

- **Deixe sua comida mais gostosa** com sal, curry, alecrim, orégano, alho, cebola picada, limão, até mesmo ketchup e mostarda. O *importante* é que seus alimentos fiquem saborosos. *De nada adianta a “dieta perfeita” se você não consegue seguir.*

- **CARDIOS / Aerobicos:** *Busque ser mais ativo durante ao dia. Ir a pé para os lugares.* Baixe aqueles app de “[contar os passos](#)” e **tente bater 10 mil passos por dia.**

