

# Dietas para cada biótipo de corpos

## Ectomorfo:

### Alimentos para ectomorfo



- Leite
- Macarrão
- Carne,
- Batata amarela e doce,
- Pães integrais e normais.

3 gramas de carboidrato por quilo corporal é o indicado por dia na dieta dos ectomorfos.

O corpo também precisa de gordura boa. Procure comer alimentos que possuem uma gordura boa, como:

- Banana
- Açaí.

- Abacate

## Café-da-manhã



O café da manhã deve ser consumido assim que acordar. Caso seja o pré-treino, ele será diferente.

- Uma fruta como mamão, manga ou banana com uma aveia. Isso servirá como carboidrato de alto e médio índice glicêmico.
- A proteína pode ser ovos com queijos ou um shake com whey. Também é recomendado comer uma gordura que pode ser a gema do ovo, ou a manteiga.
- Comer uma fruta como pera, maçã.
- Tomar whey batido com aveia, vai combinar o carboidrato com proteína
- Não é recomendada a ingestão de gordura antes do treino porque pode ser ruim para digestão



## Almoço

- No almoço, o carboidrato pode ser macarrão, arroz branco ou algum legume como abóbora e batata inglesa.
- A proteína tem que ser de lenta ou média absorção, que é encaixado um frango, carne vermelha, ou proteínas vegetais

como feijão e grão-de-bico.

- A gordura no almoço pode ser alguma semente como de linhaça ou girassol na comida.

Lanche da tarde

- Pães integrais ou normais com ovo são uma ótima fonte de carboidratos juntamente com proteínas.
- Ou se preferir um lanche mais leve, uma batida de whey com aveia e pasta de amendoim também pode suprir os nutrientes necessários para o lanche.

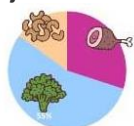
## Pós-treino



O pós-treino será consumido logo depois que o treino acabar. E pode ser feito do jeito que ficar melhor para cada caso. Nos dias em que não há treino o pós-treino pode ser trocado por apenas uma refeição normal que tenha todos os macro nutrientes necessários.

- Nessa refeição é recomendado ingerir um carboidrato com alto nível glicêmico, como tapioca, batata inglesa, arroz branco. No caso de um shake para pós-treino usar a aveia como carboidrato.
- Já a proteína pode ser peito de frango, peito de peru, clara de ovo. E no shake, o Whey Protein será a proteína utilizada.

No pós-treino, também é recomendado o uso do suplemento creatina pois ela irá ajudar no ganho de massa muscular para o ectomorfo atingir 60 kg.



### DIETA PARA ECTOMORFOS



DESAYUNO



ENTRE HORAS



COMIDA



CENA

