

Cardápio para ganhar massa muscular

CAFÉ DA MANHÃ:

Opção 1

- ★ 1/2 copo (100 ml) de café batido com 1 col. (sopa) de óleo de coco.
- ★ 2 ovos quentes (ou cozidos).
- ★ 1/4 de abacate polvilhado com 2 castanhas-do-pará picadas.

Opção 2

- ★ Mingau proteico (leve uma panela ao fogo com 1 fio de óleo de coco e acrescente 2 claras, 1 col./sobremesa de chia, 1 col./sopa de coco ralado e 1 col./sopa de aveia. Cozinhe por 5 minutos sem parar de mexer e polvilhe com canela).

Opção 3

- ★ Pãozinho de frigideira (misture 2 ovos e 1 clara batidos com 1 col./sopa de farelo de aveia, 1 col./chá de chia, 1 col./sopa de queijo cottage, sal, cúrcuma e orégano. Grelhe dos dois lados numa frigideira antiaderente).

ALMOÇO:

Todos os dias:

- ★ 1 prato (raso) de folhas verde-escuras (rúcula, agrião, alface roxa, couve, escarola), tomate, pepino e palmito com 1 col. (sopa) de semente de girassol (ou gergelim).
- ★ 1 prato (sobremesa) de vegetais cozidos (brócolis, couve-flor, berinjela, vagem).

Prato principal:

Opção 1

- ★ 1 filé médio (100 g) de peito de frango grelhado.
- ★ 3 col. (sopa) de arroz integral.
- ★ 2 col. (sopa) de feijão.

Opção 2

- ★ 1 filé ou posta média (100 g) de peixe (tilápia, salmão) assado com ervas.
- ★ 1/2 batata-doce (ou mandioca) assada ou cozida.

Opção 3

- ★ 1 filé médio (100 g) de filé-mignon grelhado.
- ★ 4 col. (sopa) de grão-de-bico cozido (ou purê de mandioquinha).

LANCHE DA TARDE:

Opção 1

- ★ Fruta (maçã, pera, 1/2 papaia, 1/4 de abacate) com 3 col. (sopa) de coco ralado
- ★ 5 amêndoas
- ★ 3 col. (sopa) de whey ou proteína vegetal (ervilha, arroz) batidas com 1/2 copo (200 ml) de água de coco (ou água)

Opção 2

- ★ 3 biscoitos grandes (ou 7 pequenos) de arroz integral com pasta de castanhas ou amendoim (1 col./sobremesa para cada biscoito).

Opção 3

- ★ Bolinho proteico (120 g de frango desfiado e misturado com 1/2 batata-doce cozida).

JANTAR:

Opção 1

- ★ 1 prato (sobremesa) de carpaccio de carne (ou salmão) • 3 pegadores de espaguete de abobrinha e molho de tomate.

Opção 2

- ★ 1 prato (sobremesa) de salada de folhas verde-escuras, tomate e 2 bolinhas de muçarela de búfala.
- ★ 4 col. (sopa) de arroz de couve-flor • 1 filé grande (120 g) de peito de frango grelhado.

Opção 3

- ★ Wrap de couve (1 folha de couve enrolada com frango desfiado, cottage e pepino).

PRÉ E POS TREINO:

Antes

- ★ 2 pedaços médios de mandioca (ou batata-doce) cozida e 3 claras mexidas com pouco sal (a nutricionista sugere só a clara no pré-treino porque a digestão fica mais fácil) OU 1 banana amassada com 1 col. (sopa) de farelo de aveia, 1 col. (chá) de óleo de coco e canela. Coma de 30 minutos a 1 hora e meia antes do treino.

Logo em seguida

- ★ 3 col. (sopa) de proteína isolada batida com 1 copo (200 ml) de água de coco.

30 minutos depois

- ★ Omelete (2 ovos, 1 clara e espinafre ou brócolis), se ainda não estiver na hora do almoço ou do jantar.