



Tainara Malburg

Comece por aqui

Sua dieta é mais que um simples cardápio - o meu **método de prescrição** te oferece ferramentas para **se alimentar bem e de forma variada**, portanto, é fundamental que você **acesse a Área exclusiva de pacientes** em meu site e veja o conteúdo inicial.

- Link para acesso: <https://lvpinheiro.com.br/membros/inicio/>
- **Email:** al22fc
- **Senha:** tz6w86CjCZKPZwu (copiar e colar)

Cardápio diário - 1844kcal - 45% CHO - 22% PTN - 33% LIP

Café da manhã

Suplementação: 5 gramas de Creatina com água

Opção 1 -

- 200 mL de Leite de Soja com sabor OU 200g de iogurte proteico
- 30 gramas de Granola
- 2 porção(ões) de Fruta
- 1 porção(ões) de Gordura

Opção 2 - Bolo de caneca / mingau

- 1 unidade(s) de Ovo(s)
- 30 gramas de Aveia em flocos/farinha OU Quinoa
- 2 porção(ões) de Fruta
- 15 gramas de Whey Protein
- 30 gramas de Geleia de fruta OU Doce de leite OU Mel

OBS.: para fazer o mingau basta trocar o ovo por 100ml de Leite de soja e a geleia/doce por 15g de aveia extra (total 30g)

Almoço

- 200 gramas de Arroz, Aipim, Macarrão, Quinoa
- 2 unidade(s) de Ovo(s)
- 100-200 gramas de Vegetais: no mínimo 2 a 3 variedades do seu gosto
- 1 porção(ões) de Gordura

OBS.: podes fazer também 100g de arroz etc + 80g de leguminosas, bem como trocar o ovo pelo queijo

Lanche da tarde

Opção 1 - Pão com ovo/queijo

- 3 fatia(s) de Pão integral
- 3 unidade(s) de Ovo(s)

Opção 2 - logurte com fruta

- 200 gramas de logurte Proteico
- 2 porção(ões) de Fruta
- 40 gramas de Granola

Jantar / Pré treino

Opção 1 - logurte proteico ou Whey

- 30 gramas de Whey Protein

Opção 2 - logurte proteico

- 250 gramas de logurte Proteico

Ceia

Opção 1 -

- 2 fatia(s) de Pão integral (ou substituições)
- 40 gramas de Queijo branco ou amarelo
- 40 gramas de Peito de Peru / Frango / Chester defumado
- 100-200 gramas de Vegetais: no minimo 2 a 3 variedades do seu gosto
- 1 porção(ões) de Gordura

OBS.: o presunto pode ser o cru também

Opção 2 - Salmão e leguminosas

- 100 gramas de Salmão, sem pele, fresco, grelhado
- 100-200 gramas de Vegetais: no minimo 2 a 3 variedades do seu gosto
- 200 gramas de Feijão, Lentilha ou Grão de Bico

OBS.: podes trocar o salmão por 150g de camarão ou então 100g de camarão + 1 porção de gordura

Opção 3: igual ao almoço, podendo trocar os 2 ovos por 150g de PTS ou Tofu

Porções

1 porção de Fruta - escolha uma opção de fruta:

- 1 Banana ou 1 Maçã ou 1 Tangerina ou 1 Pera ou 1 Laranja
- 130g de Mamão ou Uva ou Abacaxi ou Manga ou Berries

- 200g de Morango ou Melancia ou Melão

1 porção de Gordura - escolha uma opção:

- 1 Paçoca de 15-20g
- 1 colher de sopa de Azeite de Oliva extravirgem
- 15g de Castanhas (Pará, Cajú, Amêndoas ou Nozes) **OU** Amendoim (pasta inclusive)
- 15g de Chocolate 50 a 80% Cacau
- 70g de Abacate
- 15g de Farinha de Coco ou Linhaça ou Chia
- 15g de Chia ou Linhaça (semente)
- 15g de Coco natural (seco, em lascas ou cru *in natura*)

Atenção: é possível trocar 1 porção de Fruta por 1 porção de Gordura, no máximo uma vez ao dia!

Substituições

Todas as trocas possíveis estão no documento em anexo

Considerações finais

Objetivo da dieta: **perda de gordura corporal**. Com base na avaliação física pelas fotos percebemos excesso de gordura corporal, que deve ser perdido para que haja uma normalização do metabolismo de nutrientes e também melhora da estética corporal. Posteriormente, após a correta otimização do metabolismo, o ganho de

- massa muscular (hipertrofia) será maximizado e potencializado com o mínimo ganho de gordura corporal. Realizar uma dieta voltada para hipertrofia (+nutrientes e calorias) no momento irá aumentar o percentual de gordura na mesma proporção ao de massa muscular, impossibilitando a visualização destes ganhos e piorando a estética geral.

- **Agora que você acabou de ler tua dieta, por favor, leia o Manual do Nutri. É rápido e vai te ajudar a prosseguir.**