

RELATÓRIO NUTRICIONAL

Gerado em: 20/01/2026 20:55

Dados do paciente

ID: 1

Nome: Gabriel Mateus Nascimento de Oliveira

Telefone: 98 988441321

E-mail: gabrielmateus.mg@gmail.com

Nascimento: None

Sexo: Masculino

Última avaliação

Data: 2026-01-20

Peso: 89.0 kg | Altura: 180.0 cm

Cintura: 0.0 cm | Quadril: 0.0 cm

Objetivo: Ganho de massa | Atividade: Moderado

Sono: 7.0 h/dia

Plano dietético (estimativa)

Data: 2026-01-20 | Meta: Déficit (-15%)

Calorias-alvo: 1846.2 kcal/dia

Proteína: 133.5 g | Carbo: 212.7 g | Gordura: 51.3 g

BMR: 1810.0 | TDEE: 2172.0