BEM-VINDO

Criar perfil

Já tem cadastro?

Entrar

Login Cadastro

LOGIN

E-mail

Senha

Continuar

Dietas MAGICAMENTE personalizadas!

Login Cadastro

CADASTRO

Nome

E-mail

Senha

Perder peso

Perda de peso é a redução da massa corporal por meio de uma dieta equilibrada e exercícios. É importante adotar mudanças saudáveis e sustentáveis no estilo de vida.

Café da Manhã

Omelete com espinafre e tomate + 1 fatia de pão integral.

Manter peso

Manter o peso requer equilíbrio contínuo entre a dieta e a atividade física. É essencial manter hábitos saudáveis, como uma alimentação balanceada e exercícios regulares, para evitar ganho ou perda excessiva de peso.

Café da Manhã

Ganhar peso

Ganhar peso envolve aumentar a massa corporal através de uma dieta rica em calorias e nutrientes, combinada com exercícios de força. É importante focar em alimentos saudáveis e seguir um plano sustentável para evitar ganho de gordura excessiva.

Café da Manhã

Diabético

Uma pessoa diabética deve optar por alimentos que ajudem a controlar os níveis de glicose no sangue.

Café da Manhã

Ovos mexidos com abacate e tomate.

Iogurte natural sem açúcar com morangos e chia.

Hipertenso

Uma pessoa hipertensa deve escolher alimentos que ajudem a controlar a pressão arterial.

Café da Manhã

Aveia com frutas vermelhas e sementes de chia.

Smoothie de abacate com espinafre e água de coco.

Celíaco

Uma pessoa celíaca deve evitar alimentos que contêm glúten, uma proteína encontrada em trigo, centeio e cevada.

Café da Manhã

Tapioca com queijo branco e tomate.

Iogurte natural com frutas e chia.

SOBRE

O Nutri WiZard é o seu novo aliado na jornada rumo a uma saúde melhor!

- O site calcula automaticamente suas calorias e monitora nutrientes essenciais como proteínas e vitaminas, oferecendo relatórios diários para que você possa ajustar sua dieta conforme suas metas.

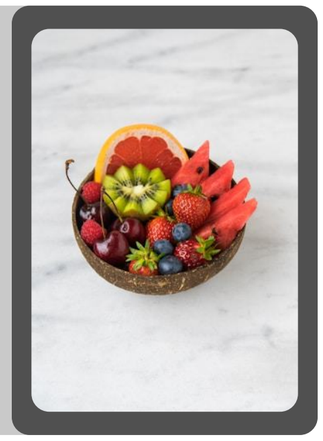
Raquel Massae

raquelmassae@gmail.com

19 anos. 50 kg. 1,48 com.

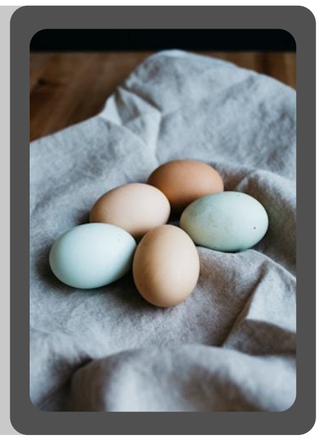
Minhas dietas

Perder peso



Manter peso

Ganhar peso



Peso Atual

Meta de peso

Ingestão diária

Qual o seu objetivo?

Perder peso
Perder peso de forma saudável

Ganhar peso
Aumentar massa muscular

Manter peso
Alimentação equilibrada

Dieta especial
Dietas para condições específicas

Qual é o nível de atividade física diária?

Leve
Caminhadas leves

Moderado
Musculação

Intenso
Atividades intensas diárias

Qual é o seu gênero?

Feminino

Masculino

Qual o seu peso?

Digite aqui...

Continuar

Qual a sua altura?

Digite aqui...

Continuar

Resumo

Calorias

Consumidas
0 kcal

Consumir
2802
kcal

Exercícios
0kcal

Refeições

Café da manhã

Barra de pesquisa. Busca de alimento para encontrar caloria, por exemplo: pão francês

1 pão francês
1 unidade(s) > 137 kcal

1 pão comum
1 unidade(s) > 150 kcal

1 pão francês com 1 ovo frito
1 unidade(s) > 310 kcal

1 pão francês com 1 ovo cozido
1 unidade(s) > 364 kcal