

ANA PAULA FAGUNDES KOBALL
PLANEJAMENTO ALIMENTAR

Peso: 69KG
Altura: 1,69
Idade: 25
Início: 01/02/2023

Aeróbico – esteira – 5.5KM/h/6.0 KM/h – OU atividade intensa!	5x na semana
Pós treino	20 min
DIA DE FOLGA NO FDS	35 min

ÁGUA	1,5L ao dia
CHA DE HIBISCO/CAVALINHA	500ml ao dia
TREINO + CARDIO (INCLUSIVE AOS FDS, BEBER AGUA DURANTE)	1L

DIETA PARA DIAS DE TREINO

DIAS DE DESCANSO – CORTAR ARROZ/BATATA/MACARRÃO/PÃO PELA METADE

1º ref - CAFÉ DA MANHÃ	1º ref - CAFÉ DA MANHÃ – 2º opção
1 fatia de pão integral	35g de tapioca
1 ovo inteiro + 2 claras	80g de frango
1 fatia de queijo	1 fatia de queijo
10g de requeijão light/ricota/geleia	10g de requeijão light/ricota/geleia
100ml de iogurte zero batavo	70ml de iogurte zero batavo
10g de mucilon	10g de mucilon
100g mamão/maça/melão/morango/uva a vontade	800g mamão/maça/melão/morango/uva a vontade

2º ref – ALMOÇO
100g de arroz/160g de batata inglesa
130g frango/carne magra mignon suíno/patinho/tilapia
1 concha de feijão (opção)
Salada e legumes a vontade
Azeite de oliva extra virgem temperar a salada

3º ref - CAFÉ DA TARDE
2 fatias de pão integral
100g de frango/carne moída
Requeijão light/ricota light
Alface e tomate a vontade – ou outros a vontade
1 banana

4º ref – PRÉ TREINO
140g frango/carne magra/tilapia
100g de arroz/macarrão branco/160g de batata ingl.
Salada e legumes a vontade
Azeite de oliva extra virgem/temperar a salada
7g de creatina + 1g vitamina C efervescente farmácia

5º ref – PÓS TREINO - ULTIMA REF
100g de arroz/macarrão branco/160g batata inglesa
130g de frango/carne magra//tilapia
Salada e legumes a vontade
80g de mamão/abacaxi/melancia/melão
1 leite fermentado antes de dormir - pequeno

Tomar antes de dormir, ou durante o dia:

Vitamina D 5.000 ui
1 multivitamínico

DESCONTO FARMACIA/MANIPULADOS/VITAMINAS

(47) 99197-9120 BIODORA – PARA DESCONTO USAR NOME: SUELLEN AMANDA CRBM 5868

Recomendações: Programar sua refeição livre 1x a cada 2 semanas, tirar 2 refeições do dia, de preferência em um dia de treino intenso.

PESAR OS ALIMENTOS APÓS O PREPARO. (BALANÇA DIGITAL)

CORTAR ÁLCOOL!

TEMPEROS NATURARIS A VONTADE.

Pode usar suco Clight todos os DIAS, gelatina zero.

Use adoçante com moderação nas bebidas. Ou não use nada.

CAFÉ PRETO LIBERADO A VONTADE. LEITE DESNATADO USE COM MODERAÇÃO.

OBS: FAVOR NÃO FAZER NADA QUE NÃO ESTÁ PRESCRITO AQUI, MANTER CONSTANCIA LHE TRARÁ RESULTADOS SÓLIDOS E CONSISTENTES, NÃO TEM OUTRO CAMINHO A NÃO SER DIA A DIA SER MELHOR QUE ONTEM, OU MELHOR, MANTER A EXCELENCIA DE TODOS OS DIAS!