



MARINA DELORENZO – NUTRIÇÃO ESPORTIVA E FUNCIONAL

## VIVIAN BATISTA GOMBI

**Objetivo: perder % gordura corporal**

CAFÉ DA MANHÃ 5:30	
ALIMENTO	MEDIDAS CASEIRAS
Pão integral	2 fatias
Geléia DIET	1 colher de sopa
Queijo cottage ou queijo branco	1 colher de sopa
Café	1 xícara
Açúcar magro	1 colher de chá
LANCHE DA MANHÃ 9:00	
ALIMENTO	MEDIDAS CASEIRAS
iogurte 0% de gordura	1 unidade
Fruta	1 unidade
ALMOÇO 12:30	
ALIMENTO	MEDIDAS CASEIRAS
Salada de folhas	A vontade
Azeite de oliva extra virgem	1 colher de sobremesa
Legumes cozidos a vapor	2 colheres de servir cheia
Arroz integral	4 colheres de sopa
Bife magro grelhado (150g)	1 filé
Ômega 3	2g
Picolinato de Cromo	1 dose
LANCHE DA TARDE 15:30	
ALIMENTO	MEDIDAS CASEIRAS
Castanha do para + damasco	2 unidades de cada
Whey protein	½ medidor (15g) diluído em água
LANCHE DA TARDE 18:00 (dias que não treinar)	
ALIMENTO	MEDIDAS CASEIRAS
Torrada integral	2 unidades
Queijo branco	2 fatias
Azeite e ervas finas	1 colher de sopa/1 pitada
LANCHE DA TARDE 17:00 +PRÉ TREINO	
ALIMENTO	MEDIDAS CASEIRAS
Batata doce cozida com canela	½ unidade pequena (80g)
PÓS TREINO	
JANTAR 20:00	
ALIMENTO	MEDIDAS CASEIRAS
Peito de frango grelhado	2 filés
Pão integral	1 fatia



MARINA DELORENZO – NUTRIÇÃO ESPORTIVA E FUNCIONAL

Salada verde (tempero: vinagre balsâmico, limão e sal)	A vontade
Suco de maracujá com gengibre	1 copo 250ml
<b>Ômega 3</b>	<b>2g</b>
<b>CEIA 22:00</b>	
ALIMENTO	MEDIDAS CASEIRAS
Gelatina DIET	1 pote de sobremesa

<b>PRÉ TREINO (40 minutos antes do treino)</b>	
ALIMENTO	MEDIDAS CASEIRAS
Suco de uva integral sem açúcar	200ml + 100ml de água
Whey protein	½ medidor (15g)
Termogênico	1 sachê
BCAA	3g
<b>PÓS TREINO (imediatamente após)</b>	
ALIMENTO	MEDIDAS CASEIRAS
BCAA	3g
Glutamina	5g
Whey protein	½ medidor (15g) diluído em água

**RECEITAS**

**\*SHAKE PROTEICO 1**

250 ml de leite desnatado  
1/2 medidor (15g) de whey protein  
1 colher de sopa de aveia em flocos finos  
2 castanhas do Pará  
1 banana  
Bater tudo no liquidificador, adoçar a gosto se necessário

**\*SHAKE PROTEICO 2**

250 ml de leite desnatado  
1/2 medidor (15g) de whey protein  
1 colher de sopa de aveia em flocos finos  
1 colher de sopa de linhaça triturada  
2 colheres de sopa de abacate  
Bater tudo no liquidificador, adoçar a gosto se necessário

**\*OMELETE FUNCIONAL**

4 ovos (1 inteiro + 2 claras)  
1 colher de chá de manjeriço picadinho  
1 colher de chá de orégano  
1 tomate fresco  
1 colher de sopa de azeite de oliva



MARINA DELORENZO – NUTRIÇÃO ESPORTIVA E FUNCIONAL

Bater os ovos com sal a gosto. Fazer o omelete depositando os tomates e o manjeriço quando estiver quase pronto, no final colocar orégano e azeite de oliva.

#### **\*PANQUECA VERDE**

- 1 ovo inteiro + 3 claras de ovos
- 2 folhas de couve crua
- 4 colheres de aveia em flocos finos
- 1 pitada de sal
- 2 colheres de sopa de queijo cottage
- 100g frango desfiado
- Molho de tomate fresco

Bater no liquidificador os ovos, a couve, sal e a aveia. Fazer 2 panquecas em frigideira anti aderente, rechear com o frango desfiado e cottage. Adicionar o molho por cima.

#### **\*MOUSE PROTEICO**

- ½ unidade de abacate
- 1 pote de iogurte natural desnatado
- 1 colher de sopa de linhaça ou aveia flocos finos
- 1 medida de whey protein
- Bater no liquidificador, adoçar com adoçante a gosto

#### **\*PANQUECA DE BANANA**

- 4 claras
- 1 colher de sopa de aveia em flocos finos
- ½ medidor de whey protein
- 1 colher de sobremesa de cacau em pó sem açúcar ou geleia DIET de morango
- ½ banana prata
- Adoçante stévia em pó (opcional)
- Bater ao garfo os ovos com a aveia, whey e fazer a panqueca em frigideira anti aderente. Em um prato amassar a banana e adicionar o cacau e o adoçante, misturando os ingredientes e depositando sobre a panqueca já pronta.

#### **\*SUCO ANTIOXIDANTE 1**

- 2 limões espremidos
- 250 ml de água
- 1 folha de couve manteiga
- 4 folhas de hortelã
- 1 folha de salsa
- 1 fatia de abacaxi
- 1 colher de sopa de whey protein de baunilha
- Bater tudo no liquidificador com adoçante a gosto (não coar).

#### **\*SUCO ANTIOXIDANTE 2**

- 5 morangos
- 1 maçã com casca
- 5 folhas de hortelã
- 2 colheres de chá de gengibre
- 1 colher de sopa de whey protein de baunilha
- Bater tudo no liquidificador com adoçante a gosto (não coar).



## LISTA DE ALIMENTOS EQUIVALENTES

ALIMENTO	SUBSTITUTO	MEDIDAS CASEIRAS
Pão integral + cottage + geleia DIET e café	*Shake proteico 1 e 2 *Panqueca de banana	1 porção 1 porção
Frutas	Banana Maça Pera Uva Abacate Morango Melão Melancia Mamão	1 unidade 1 unidade 1 unidade 1 cacho médio 2 colheres de sopa 10 unidades 1 fatia 1 fatia 1 fatia
Iogurte + fruta	Barra de proteína (probiótica low carb) + fruta	½ unidade + 1 unidade
Legumes cozidos a vapor	Chuchu, abobrinha, vagem, brócolis, couve cozida, couve- flor, cenoura, beterraba	2 colheres de servir cheia
Arroz integral (100g)	Batata doce cozida Purê de mandioca Mandioquinha salsa Macarrão integral Arroz integral	4 colheres de sopa 4 colheres de sopa 4 colheres de sopa 1 pegador 3 colheres de sopa
Bife grelhado (120g)	Frango grelhado Carne de panela (magra) Frango cozido Carne moída magra Bife grelhado (magro) Salmão grelhado Tilápia grelhada com limão	1 filé 2 colheres de servir 2 colheres de servir 2 colheres de servir 1 bife 1 posta média 1 filé
Castanha do para + damasco e whey protein	Fruta + whey protein  Suco de uva integral sem açúcar + whey protein	1 unidade + ½ medidor  150ml de suco 150ml de água + ½ medidor
Torrada integral com queijo branco	Banana + whey e cacau em pó sem açúcar  *Mouse proteico	1 unidade + 1 colher de sopa + 1 colher de chá  1 porção
Peito de frango + salada	*Panqueca verde *Omelete funcional	1 porção 1 porção
Gelatina DIET	Chá erva doce ou cidreira com colágeno em pó	1 xícara de chá com adoçante



## RECOMENDAÇÕES PARA REDUZIR GORDURA CORPORAL

- ✓ Beba bastante água ( mais de 2L por dia), para que suas funções renais não sejam comprometidas, além de ajudar no emagrecimento
- ✓ Mastigue bem os alimentos comendo bem devagar para facilitar a digestão; aproveitando também a oportunidade de saborear cada alimento. A mastigação também libera odores próprios que são sentidos pelo olfato, indo até o cérebro levando a saciedade.
- ✓ Não pule nenhuma refeição, pois quando nosso organismo fica muito tempo sem consumir algum tipo de alimento, ele tende a armazenar mais como gordura.
- ✓ Evite alimentos ricos em gorduras como: produtos industrializados, lanches, chocolates e etc..
- ✓ Manere nos carboidratos. Eles são os principais substratos energéticos, porém em excesso, são acumulados como gordura. Não é necessário eliminar totalmente, mas não abuse.
- ✓ **Evite doces, refrigerantes ou qualquer outro tipo de “guloseima”, pois são açúcares simples e são rapidamente absorvidos no organismo. Se você não estiver executando nenhum tipo de exercício físico, ele não será usado e será armazenado como gordura.**
- ✓ Após exercícios aeróbicos, esperar pelo menos 30 minutos para ingerir algum tipo de alimento, pois o metabolismo de gordura ainda está acentuado. A alimentação, nesse período, irá inibir esse processo.
- ✓ Evite consumir alimentos muito pesados e de difícil digestão à noite. Prefira uma alimentação mais simples.
- ✓ Evite ao máximo bebida alcoólica, elas podem prejudicar todo o trabalho árduo realizado durante a semana.
- ✓ Sirva a sua refeição em prato e talheres menores do que o de costume.
- ✓ Evite beliscar nos intervalos das refeições.
- ✓ Procure iniciar suas refeições com o prato de saladas porque as fibras contidas nele provocam saciedade, levando você a comer uma menor quantidade de outros alimentos mais calóricos.
- ✓ Treine com intensidade.



MARINA DELORENZO – NUTRIÇÃO ESPORTIVA E FUNCIONAL

## SUPLEMENTAÇÃO

Para Sta. VIVIAN BATISTA GOMBI

Uso V.O.

1. Whey protein \_\_\_\_\_ 80%  
Conforme a dieta. Opções: Ultimate nutrition, Dymatize, Optimum, Probiotica.
2. Ômega 3 \_\_\_\_\_ 3g/dia  
Tomar 2 cápsulas de 1000mg após o almoço e 1 após o jantar. Opções: country life, nature bounty, sundow.
- 3 BCAA (pó ou cápsula) \_\_\_\_\_ 3g  
Pré e pós treino. Opções: Ultimate nutrition, Nutrilatina, Probiotica
4. Glutamina (pó) \_\_\_\_\_ 5g  
Tomar 1 medidor após o treino.
5. Picolinato de Cromo (goma-sabor a escolher) \_\_\_\_\_ 400mcg  
Tomar 1 dose meia hora antes ou imediatamente após o almoço.
6. Termogênico (sachê- sabor a escolher)  
Cafeína \_\_\_\_\_ 200 mg  
Creatina \_\_\_\_\_ 1 g  
Tiamina \_\_\_\_\_ 20 mg  
Niacina \_\_\_\_\_ 20 mg  
B12 \_\_\_\_\_ 20 mcg  
B2 \_\_\_\_\_ 30 mg  
B6 \_\_\_\_\_ 15 mg  
Chá verde \_\_\_\_\_ 250 mg  
Citrus aurantium \_\_\_\_\_ 200 mg  
Coenzima Q-10 \_\_\_\_\_ 50 mg  
Beta alanina \_\_\_\_\_ 2 g  
Tomar 1 sache por dia, 40 minutos antes do treino misturado com os demais pré treinos

Receita válida por 30 dias  
Formular para 30 dias  
Não repetir esta receita

**Dra. Marina Delorenzo**