

烤 Dieta para Hipertrofia e Perda de Gordura

Aluna: Adriana Valle

o Objetivos

- Hipertrofia muscular
- Redução de gordura (déficit calórico moderado)
- Preservação articular (suplementação e nutrição anti-inflamatória)

Macronutrientes e Calorias Diárias

- Manutenção estimada: ~2.000-2.200 kcal
- Déficit para perda de gordura: 1.700-1.900 kcal
- Proteína: 2g/kg (140g/dia) → Preservação muscular
- Gorduras: 0,8g/kg (56g/dia) → Hormônios e saúde articular
- Carboidratos: Ajustáveis (~150-180g/dia, maior em dias de treino inferior)

🔝 Estrutura da Dieta (5 refeições/dia)

Café da Manhã (Pré-Treino - se treino matinal)

Opção 1:

- 3 ovos mexidos + 50g de espinafre (ou tomate) + 1 fatia de pão integral (40g)
- 1 banana ou 1/2 abacate (50g)
- 200ml de chá verde ou café com leite sem açúcar

Opção 2:

- 50g de aveia + 200ml de leite vegetal + 10g de chia
- 1 ovo cozido + 1 col. de sopa de manteiga de amendoim (15g)

Macros: 20g P / 40g C / 12g G

https://md2pdf.netlify.app/ Page 1 of 4

🟋 Pós-Treino (Recuperação Muscular)

- 1 scoop de whey protein (40g)
- 1 banana média com aveia



Almoço (Proteína + Carboidrato Complexo)

Opção 1:

- 120g de frango/peixe grelhado/carne magra
- 80g de arroz integral ou quinoa
- 100g de feijão/lentilha
- Vegetais (brócolis, cenoura, abobrinha) + 5ml de azeite

Opção 2:

- 120g de frango/peixe grelhado/carne magra
- 100g de batata-doce ou mandioca
- Salada verde (rúcula, alface, tomate) + 1 ovo cozido

Opção 1:

🥟 Lanche da Tarde (Gorduras Boas + Proteína)

- Omelete de 2 ovos + 30g de queijo branco
- 1 torrada integral + 30g de abacate

Opção 2:

- 1 scoop de whey protein (30g) + com de leite vegetal
- 1 iogurte natural + 30g de granola sem açúcar

Jantar (Proteína + Vegetais Fibrosos)

120g de carne magra (patinho, filé mignon) 80g de arroz 2 col. de sopa de quinoa ou abóbora cozida Salada verde (alface, rúcula, pepino) + 1 col. de azeite

https://md2pdf.netlify.app/ Page 2 of 4



Ajustes Estratégicos

Dias de Treino Inferior (Quadríceps/Glúteos):

Aumentar carboidratos (+20-30g) no pós-treino (ex.: mais batata-doce ou arroz).

Dias de Descanso:

Reduzir carboidratos (-30g) e aumentar gorduras (abacate, azeite).

Anti-Inflamatórios Naturais:

Cúrcuma, gengibre, ômega-3.

🏷 Suplementação Recomendada

- Whey Protein (1-2 doses/dia) → Recuperação muscular
- Creatina (5g/dia) → Força e volumização celular
- Colágeno Tipo II + Vitamina C → Saúde articular
- Ômega-3 (1g/dia) → Redução de inflamação
- Multivitamínico → Prevenção de deficiências

📌 Regras Importantes

🔷 Hidratação: 3L de água/dia (ajuda na saciedade e recuperação). 🔷 Evitar: Açúcar refinado, óleos vegetais (soja, milho), ultraprocessados. 🔷 Priorizar: Alimentos integrais, proteínas magras, gorduras boas.



Exemplo de Progressão Semanal (Ajuste de Calorias)

Semana	Calorias	Proteína (g)	Resultado Esperado
1-2	1.800	140	Perda de 0,5-1kg/semana
3-4	1.700	140	Manter massa, reduzir gordura

https://md2pdf.netlify.app/ Page 3 of 4 5+ 1.900* 140 *Ajustar conforme evolução

P Dica final: Monitorar medidas corporais (fita métrica) e fotos comparativas, não apenas o peso na balança!

Horários de refeições: Você não precisa de um horário específico para comer e sim o O importante é seguir o plano e bater a meta de consumo calórico diário...

Caso sinta fome: você pode complementar a dieta com ate 300g de qualquer fruta do se

Refeição livre: você pode consumir uma refeição livre a cada 7 dias.

Mas lembre-se: está consumindo mais nutrientes e calorias do que o planejado, então

Algumas dicas para o dia da refeição livre:

- 1- Faça uma atividade física no dia;
- 2- Caso vá realmente chutar o balde tire o carboidrato das outras refeições do dia p

https://md2pdf.netlify.app/ Page 4 of 4