

GymMind

P R E M I U M E D I T I O N

PLANO NUTRICIONAL PERSONALIZADO

ELABORADO ESPECIALMENTE PARA:

MARINA

Data: 07/11/2025

Plano: FREE

Idade: 32 anos

Sexo: Feminino

DASHBOARD NUTRICIONAL

Suas necessidades calculadas com precisão

NECESSIDADE
CALÓRICA
DIÁRIA

2478

kcal/dia

Baseado no seu
perfil e objetivos

DISTRIBUIÇÃO DE MACRONUTRIENTES

PROTEÍNAS

155g
por
dia

Músculos e
recuperação

CARBOIDRATOS

310g
por dia

Energia e
performance

GORDURAS

69g
por
dia

Hormônios
e vitaminas

DICA PROFISSIONAL

Esta distribuição foi calculada especificamente para seus objetivos. Mantenha consistência por pelo menos 4 semanas para resultados ótimos.

PLANO ALIMENTAR DETALHADO

Suas refeições organizadas para máximos resultados

Café da Manhã

06:00

620 kcal

💡 ALIMENTOS E QUANTIDADES:

- Aveia com Frutas (50g de aveia)
- 100g de frutas)
- Ovos Mexidos (2 ovos)
- ☕ Café com Leite (200ml)

Proteínas

39g

Carboidratos

78g

Gorduras

17g

Lanche da Manhã

09:30

372 kcal

💡 ALIMENTOS E QUANTIDADES:

- Castanhas (30g)
- Iogurte Grego (150g)

| Proteínas | Carboidratos | Gorduras |
|-----------|--------------|----------|
| 23g | 47g | 10g |

Almoço

12:30

867 kcal

ALIMENTOS E QUANTIDADES:

- Salmão Grelhado (150g)
- Quinoa (100g cozida)
- Legumes variados (150g)
- Salada Verde

| Proteínas | Carboidratos | Gorduras |
|-----------|--------------|----------|
| 54g | 108g | 24g |

Lanche da Tarde

16:00

372 kcal

ALIMENTOS E QUANTIDADES:

- Smoothie de Proteína (1 scoop com água)
- Banana com Pasta de Amendoim (1 banana)
- 1 colher de sopa de pasta de amendoim)

Proteínas

23g

Carboidratos

47g

Gorduras

10g

Jantar

20:00

744 kcal

 **ALIMENTOS E QUANTIDADES:**

- Peito de Peru (150g)
- Batata Doce (200g cozida)
- Brócolis (150g cozidos no vapor)
- Azeite (1 colher de sopa)

Proteínas

47g

Carboidratos

93g

Gorduras

21g

LISTA DE COMPRAS INTELIGENTE

Organizada por setores do supermercado

AÇOUGUE

- Salmão Grelhado

HORTIFRUTI

- Banana
- Frutas (50g de aveia)
- Legumes variados
- Salada Verde

MERCEARIA

- Aveia
- Café

LATICÍNIOS

iogurte Grego

Leite

OUTROS

1 colher de sopa de pasta de amendoim)

100g de frutas)

Azeite

Batata Doce

Brócolis

Castanhas

Ovos Mexidos

Pasta de Amendoim (1 banana)

Peito de Peru

Quinoa

Smoothie de Proteína (1 scoop

água)

HIDRATAÇÃO E DICAS PROFISSIONAIS

Maximize seus resultados

HIDRATAÇÃO DIÁRIA: 2,5L

- 500ml ao acordar (jejum)
- 250ml antes de cada refeição
- 600ml durante exercícios
- Monitore: urina clara = hidratado

DICAS PARA O SUCESSO

Para potencializar seus treinos, mantenha-se hidratada ao longo do dia.

Distribua suas refeições de forma equilibrada para manter a energia e a saciedade.

Lembre-se de manter a constância nos treinos e na alimentação para alcançar seus objetivos.

Você está no caminho certo para conquistar sua meta de ganho de massa muscular, continue se dedicando!



IMPORTANTE

Este plano foi elaborado por profissionais especializados. Recomenda-se acompanhamento nutricional personalizado para melhores resultados.