

GymMind

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

PLANO NUTRICIONAL PERSONALIZADO

ELABORADO ESPECIALMENTE PARA:

MARINA

Data: 24/09/2025

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 (quantidade adequada)
- Ovos Mexidos (quantidade adequada)
-  Café com Leite (quantidade adequada)

Proteínas
39g

Carboidratos
78g

Gorduras
17g

Lanche da Manhã

09:30

372 kcal

 ALIMENTOS E QUANTIDADES:

- Castanhas (quantidade adequada)
- Iogurte Grego (quantidade adequada)

Proteínas

23g

Carboidratos

47g

Gorduras

10g

Almoço

12:30

867 kcal

ALIMENTOS E QUANTIDADES:

- Salmão Grelhado (quantidade adequada)
- Quinoa (quantidade adequada)
- Legumes (quantidade adequada)
- Salada Verde (quantidade adequada)

Proteínas

54g

Carboidratos

108g

Gorduras

24g

Lanche da Tarde

16:00

372 kcal

ALIMENTOS E QUANTIDADES:

- Smoothie de Proteína (quantidade adequada)
- Banana com Pasta de Amendoim (quantidade adequada)

Proteínas
23g

Carboidratos
47g

Gorduras
10g

Jantar
20:00

744 kcal

 **ALIMENTOS E QUANTIDADES:**

- Peito de Peru (quantidade adequada)
- Batata Doce (quantidade adequada)
- Brócolis (quantidade adequada)
- Azeite (quantidade adequada)

Proteínas
47g

Carboidratos
93g

Gorduras
21g

LISTA DE COMPRAS INTELIGENTE

Organizada por setores do supermercado

AÇOGUE

☐ Salmão Grelhado

HORTIFRUTI

☐ Banana

☐ Frutas

☐ Legumes

☐ Salada Verde

MERCEARIA

☐ Aveia

☐ Café

LATICÍNIOS

☐ Iogurte Grego

☐ Leite



OUTROS

☐ Azeite

☐ Batata Doce

☐ Brócolis

☐ Castanhas

☐ Ovos Mexidos

☐ Pasta de Amendoim

☐ Peito de Peru

☐ Quinoa

☐ Smoothie de Proteína

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

Beba pelo menos 2-3 litros de água ao longo do dia

Mantenha os horários das refeições consistentes

Ajuste as porções conforme sua fome e saciedade

Inclua atividade física regular na sua rotina

IMPORTANTE

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