

GymMind

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

PLANO NUTRICIONAL PERSONALIZADO

ELABORADO ESPECIALMENTE PARA:

SAMIR ANDRADE

Data: 07/11/2025

Plano: FREE

Idade: 22 anos

Sexo: Feminino

DASHBOARD NUTRICIONAL

Suas necessidades calculadas com precisão

NECESSIDADE
CALÓRICA
DIÁRIA

2718

kcal/dia

Baseado no seu
perfil e objetivos

DISTRIBUIÇÃO DE MACRONUTRIENTES

PROTEÍNAS

170g
por
dia

Músculos e
recuperação

CARBOIDRATOS

340g
por dia

Energia e
performance

GORDURAS

76g
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

680 kcal

💡 ALIMENTOS E QUANTIDADES:

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

Proteínas

43g

Carboidratos

85g

Gorduras

19g

Lanche da Manhã

09:30

408 kcal

💡 ALIMENTOS E QUANTIDADES:

- Castanhas (30g)
- Iogurte Grego (200g)

Proteínas	Carboidratos	Gorduras
26g	51g	11g

Almoço

12:30

951 kcal

ALIMENTOS E QUANTIDADES:

- Salmão Grelhado (150g)
- Quinoa cozida (200g)
- Legumes refogados (150g)
- Salada Verde (à vontade)

Proteínas	Carboidratos	Gorduras
59g	119g	26g

Lanche da Tarde

16:00

408 kcal

ALIMENTOS E QUANTIDADES:

- Smoothie de Proteína (1 scoop de whey protein
- 200ml leite
- frutas a gosto)

- Banana com Pasta de Amendoim (1 banana)
- 1 colher de sopa de pasta de amendoim)

Proteínas

26g

Carboidratos

51g

Gorduras

11g

Jantar

20:00

815 kcal

🍽 ALIMENTOS E QUANTIDADES:

- Peito de Peru (150g)
- Batata Doce cozida (200g)
- Brócolis cozidos (150g)
- Azeite (1 colher de sopa)

Proteínas

51g

Carboidratos

102g

Gorduras

23g

LISTA DE COMPRAS INTELIGENTE

Organizada por setores do supermercado

AÇOUGUE

- Salmão Grelhado

HORTIFRUTI

- Banana
- Frutas (50g aveia)
- Legumes refogados
- Salada Verde
- frutas a gosto)

MERCEARIA

- Aveia
- Café

LATICÍNIOS

Iogurte Grego

Leite

OUTROS

1 colher de sopa de pasta de amendoim)

100g frutas)

200ml leite

Azeite

Batata Doce cozida

Brócolis cozidos

Castanhas

Ovos Mexidos

Pasta de Amendoim (1 banana)

Peito de Peru

Quinoa cozida

Smoothie de Proteína (1 scoop de whey protein

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 maximizar seus resultados, mantenha-se hidratado ao longo do dia, consumindo cerca de 2-3 litros de água diariamente.

Lembre-se da importância do timing das refeições, especialmente pré e pós-treino, para otimizar a recuperação e o ganho de massa muscular.

Confie em seu potencial, mantenha a consistência nos treinos e na alimentação para alcançar seus objetivos. Você é capaz!

Dica motivacional personalizada: A persistência é a chave do sucesso. A cada treino e refeição, você está mais perto do seu objetivo. Acredite em seu potencial!

 **IMPORTANTE**

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