

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

AÇOUGUE

- 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.