

MODULO 3 (BONUS): PLANILHA TATICA DA COMIDA DE VERDADE

Voce acha que dieta de alta performance custa caro? Que e preciso comprar salmao do Alasca, goji berry e pao sem gluten gourmet? Acorde. Alimento embalado a vacuo com nome em ingles foi feito para roubar seu dinheiro, nao a sua gordura.

Nos (Biocoach) nao negociamos a biologia. Seus hormonios, seus musculos e a sua testosterona pedem densidade nutricional: Proteina, Gordura boa e Carboidrato complexo. Abaixo esta a lista de feira definitiva para blindar seu fisico gastando menos do que voce gasta pedindo iFood no domingo.

Quando o Biocoach te mandar 'cortar os industrializados', e isso aqui que estara na sua geladeira:

BASE 1: PROTEINAS (O TIJOLO DO MUSCULO E DA SACIEDADE)

Alimento (Cru)	Preco Medio	Proteina	Veredicto
Ovos (Cartela com 30)	R\$ 15 - R\$ 22	Alta (Gordura Boa)	A refeicao perfeita. A gema contem colesterol e vitamina D.
Peito de Frango / Sassami	R\$ 18 - R\$ 24	Altissima	Proteina barata, limpa e versatil.
Patinho / Musculo Bovino	R\$ 38 - R\$ 45	Alta (Ferro + Zinco)	Essencial para testosterona, B12 e ferro.
Lombo Suino	R\$ 20 - R\$ 28	Alta	Magro, saboroso e acessivel.
Sardinha (Lata/Oleo)	R\$ 4 - R\$ 6 (lata)	Alta (Omega 3)	Bomba nutricional com Omega 3.

BASE 2: CARBOIDRATOS (A GASOLINA INTELIGENTE)

Alimento	Preco Medio / Kg	Veredicto
Arroz Branco ou Parboilizado	R\$ 5 - R\$ 8	Energia rapida para treino.
Feijao	R\$ 6 - R\$ 10	Fibra que controla pico de insulina.
Batata Doce ou Inglesa	R\$ 4 - R\$ 7	Volume alto com poucas calorias.
Aveia em flocos	R\$ 10 - R\$ 14	Fibra que regula digestao.
Mandioca / Aipim	R\$ 3 - R\$ 6	Alta saciedade, comida de verdade.

BASE 3: O CHEQUE EM BRANCO (MATE SUA FOME AQUI)

- Alface / Rucula / Couve (R\$ 2-4 o maco): Enchem o estomago antes da proteina.
- Brocolis / Couve-flor (R\$ 5-10): Vitaminas fundamentais e textura densa.
- Cenoura / Beterraba (R\$ 4-6 kg): Raizes nutritivas e acessiveis.

MODULO 3 (BONUS): PLANILHA TATICA DA COMIDA DE VERDADE

A REGRA DOS 45ML: O COMBUSTIVEL INVISIVEL

O Biocoach vai cobrar suas metas no chat. Calcule: SEU PESO (KG) x 45ml.

Se voce pesa 80kg, sua meta SAO 3,6 Litros de Agua por dia.

O musculo que voce quer construir e 75% agua. A dor articular que voce sente e o disco invertebral ressecado. Gasto: R\$ 0,00 na sua torneira/filtro. Nao tente substituir agua por suco industrializado zero.

Agua e acabou.

Imprima isso. Grude na sua geladeira e quando o Biocoach der o laudo de 'Corte tudo que saia de um saco de plastico colorido e reluzente', voce ja sabe para onde olhar.