



Plano Alimentar

Jerfeson Cicero Da Silva Souza

Data: 09/01/2026

Todos os dias

Plano alimentar para Jerfeson Souza

Metas:

- Ingira de 300 a 500 mL de água, assim que acordar, em jejum - IMPORTANTE: antes disso, faça higienização da sua língua.
- Consuma 4L de água por dia.
- Pratique, pelo menos, 150 minutos de cardio por semana - distribua como desejar.
- Musculação: 4 vezes por semana, no mínimo.

Lembre-se: O segredo da dieta é a organização. Planeje as suas refeições da semana para que tenha facilidade ao decorrer dos dias.

① 07:00 - Café da manhã

- Banana (Unidade: 1)
- Morangos congelados (Unidade: 5) *Opcional
- Whey Protein (Gramas: 30)
- Farelo de aveia (Gramas: 10)

Obs: Bata todos os ingredientes no liquidificador com água. Sugiro que utilize as frutas congeladas para facilitar que você tenha as frutas com maior facilidade, sem perder por causa da perecibilidade.

Para os dias que você estiver mais corrido, coloquei essa opção líquida e prática, porém proteica para atender as suas necessidades.

Substituição 1

- Ovo de galinha (Unidade: 2)
- Clara de ovo de galinha (Gramas: 3)
- Pão de forma (Fatia: 2)
- Fruta (não especificada) (Porção: 1)

Obs: Sempre que puder, adicione uma porção de frutas nessa refeição - Sugestões: 1 cacho de uva pequeno, 1 banda de mamão, 1 fatia de melancia/melão, 1 laranja/tangerina/ameixa/kiwi. Pode seguir a sua preferência, só não as desidratadas, abacate e jaca.

② 13:00 - Almoço

- Arroz branco (Gramas: 150)
- Frango grelhado (Gramas: 140)
- Legumes cozidos (Gramas: 100)

③ 18:00 - Lanche

- Banana (Unidade: 1)
- Morangos congelados (Unidade: 5) *Opcional
- Whey Protein (Gramas: 30)

Obs: Opção de shake de Whey: atenção para o modo de preparo. Utilize a banana congelada, pouca água e gelo. Bata todos os ingredientes no liquidificador. O segredo pra ficar com a consistência de milkshake vem por causa da fruta congelada e do gelo (cuidado pra não exagerar na quantidade de água).

Nos dias que estiver na rua: coloque o whey dentro de uma garrafinha (apenas o pó), na hora de tomar, acrescente a água (em torno de 150 mL, ou como preferir).

④ 19:00 - Jantar

- Pão francês (Unidade: 2) ou Raiz (Gramas: 180)
- Frango grelhado/desfiado ou Carne grelhada/moída (Gramas: 150)

Obs: A opção de proteína pode ser Carne de Hambúrguer - porém, atente-se ao peso: o peso dela *crua* deverá ser de 200 g (você pode dividir em 2 hambúrguer, sendo cada um de 100 g com o peso dele cru).

*Se tiver dificuldade em comer a quantidade completa nas refeições, dê prioridade para a proteína. Quando estiver comendo e perceber que não conseguirá tudo, tente finalizar, pelo menos, a quantidade de proteína recomendada.

Este documento é de uso exclusivo do destinatário e pode ter conteúdo confidencial. Se você não for o destinatário, qualquer uso, cópia, divulgação ou distribuição é estritamente proibido.