

*Ectomorfo (Corpo Magro): *

ALMOÇO

Dia 1:

- Frango grelhado com arroz integral e espinafre cozido.
- Salada de alface, tomate e abacate.
- Uma porção de feijão preto.
- Uma fatia de abacaxi de sobremesa.

Dia 2:

- Salmão assado com quinoa e aspargos.
- Salada de rúcula, manga e nozes.
- Uma porção de lentilhas.
- Um pedaço de melancia de sobremesa.

Dia 3:

- Bife magro com batata-doce assada e couve.
- Salada de cenoura ralada, pepino e chia.
- Uma porção de grão-de-bico.
- Um punhado de framboesas de sobremesa.

Dia 4:

- Peito de peru grelhado com arroz selvagem e vagem.
- Salada de espinafre, morangos e amêndoas.
- Uma porção de lentilhas.
- Uma fatia de melancia de sobremesa.

Dia 5:

- Filé de tilápia grelhado com quinoa e abobrinha.
- Salada de couve, cenoura ralada e nozes.
- Uma porção de feijão preto.
- Um pedaço de abacaxi de sobremesa.

Certifique-se de controlar as porções e adaptar as quantidades de acordo com suas necessidades calóricas e objetivos pessoais. Além disso, é importante manter uma ingestão adequada de proteínas, carboidratos e gorduras saudáveis ao longo do dia para apoiar o ganho de massa muscular.