

*Mesomorfo (Corpo Atlético): *

CAFÉ DA MANHÃ

Dia 1:

- Omelete de 3 ovos com espinafre e queijo.
- Aveia com morangos e nozes.
- Um copo de suco de laranja natural.

Dia 2:

- Panquecas de proteína com banana e amêndoas.
- Iogurte grego.
- Uma maçã.

Dia 3:

- Shake de proteína com leite de amêndoa, banana e manteiga de amendoim.
- Uma fatia de pão integral com abacate.
- Um copo de água de coco.

Dia 4:

- Tapioca recheada com frango desfiado e queijo cottage.
- Uma porção de uvas.
- Um copo de chá verde.

Dia 5:

- Aveia cozida com proteína de soro de leite, banana e canela.
- Ovos mexidos com espinafre.
- Um copo de suco de maçã.

Lembre-se de ajustar as porções e os alimentos conforme suas necessidades calóricas e de proteínas específicas, bem como de manter um equilíbrio com outros nutrientes em suas refeições ao longo do dia. Além disso, é fundamental manter uma rotina de exercícios adequada para ganhar massa muscular. Consultar um nutricionista é altamente recomendado para um plano alimentar personalizado.