

Ectomorfo (Corpo Magro): *

CAFÉ DA MANHÃ

Dia 1:

- Shake de proteína com leite integral, banana e aveia.
- Iogurte grego.
- Uma fatia de pão integral com abacate.

Dia 2:

- Omelete de 4 ovos com cogumelos e tomate.
- Aveia com amêndoas e mel.
- Uma maçã.

Dia 3:

- Tapioca recheada com queijo branco e espinafre.
- Uma fatia de melancia.
- Um copo de suco de laranja natural.

Dia 4:

- Smoothie de proteína com morangos, espinafre e iogurte grego.
- Uma fatia de pão integral com manteiga de amendoim.
- Um copo de água de coco.

Dia 5:

- Mingau de aveia com proteína de ervilha, banana e nozes.
- Ovos mexidos com abobrinha e pimentão.
- Uma fatia de abacaxi.

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.