

*Endomorfo (Corpo com Tendência a Acúmulo de Gordura): *

CAFÉ DA MANHÃ

Dia 1:

- Omelete de 3 ovos com queijo cottage e espinafre.
- Aveia com morangos e nozes.
- Um copo de chá de gengibre.

Dia 2:

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

Dia 3:

- Tapioca recheada com frango desfiado e abacate.
- Uma porção de uvas.
- Uma xícara de chá de camomila.

Dia 4:

- Ovos mexidos com espinafre e tomate.
- Aveia com canela.
- Um copo de suco de cenoura.

Dia 5:

- Smoothie de proteína com morangos, iogurte grego e chia.
- Uma fatia de pão integral com queijo cottage.
- Um punhado de castanhas.

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.