

Ectomorfo (Corpo Magro): \*

### **JANTAR**

Dia 1:

- Peito de frango grelhado com quinoa e brócolis.
- Salada de legumes.
- Uma fatia de abacaxi.

Dia 2:

- Salmão assado com batata-doce e espargos.
- Salada de folhas verdes.
- Um pedaço de melancia.

Dia 3:

- Bife magro com arroz integral e couve.
- Salada de cenoura ralada.
- Uma porção de iogurte grego com morangos.

Dia 4:

- Peito de peru grelhado com quinoa e vagem.
- Salada de espinafre.
- Um copo de smoothie de proteína com banana.

Dia 5:

- Filé de tilápia grelhado com arroz selvagem e abobrinha.
- Salada de couve e nozes.
- Uma porção de iogurte grego com framboesas.

Lembre-se de ajustar as porções de acordo com suas necessidades calóricas e de proteínas individuais, bem como de manter um equilíbrio nutricional em todas as refeições ao longo do dia. Consultar um nutricionista é importante para personalizar seu plano alimentar de acordo com seus objetivos e necessidades específicas.