

Ectomorfo (Corpo Magro): *

CAFÉ DA TARDE

Dia 1:

- Shake de proteína com leite integral e uma banana.
- Um punhado de nozes.

Dia 2:

- Iogurte grego com morangos e uma colher de chia.
- Uma fatia de pão integral com pasta de amendoim.

Dia 3:

- Smoothie de proteína com espinafre, banana e proteína de soro de leite.
- Um punhado de amêndoas.

Dia 4:

- Um pedaço de queijo cottage com cenoura e aipo.
- Um punhado de uvas.

Dia 5:

- Mix de castanhas e frutas secas.
- Um copo de chá verde.

Lembrando que esses lanches devem ser ajustados conforme suas necessidades calóricas e de proteínas individuais. Além disso, é importante manter um equilíbrio nutricional ao longo do dia e consumir esses lanches cerca de 1 a 2 horas antes do treino, para fornecer energia adequada para o exercício e a recuperação muscular. Consultar um nutricionista pode ajudar a personalizar ainda mais o seu plano alimentar.