



## NUTRIÇÃO CLÍNICA E ESPORTIVA

### 1- IDENTIFICAÇÃO PESSOAL:

**NOME: MATHEUS**

**ALTURA: 1,70M**

**PESO INICIAL: 65,9KG**

**PESO ATUAL:**

**BF: 06,7%**

**IMC: 22Kg/m<sup>2</sup> ( NORMAL)**

2- **CONSULTA/PLANO 1**      **DATA DE RETORNO: 07/11/2022**      **OBJETIVO:**  
**GANHO DE MASSA MAGRA !**

### 3- PLANO ALIMENTAR

REFEIÇÕES	ALIMENTOS	SUPLEMENTOS
1 (CAFÉ DA MANHÃ)	-3 fatias de pão de forma ou 80g de cuscuz , ou 80g de tapioca ou 2 pães de francês - 2 colheres de sopa de requeijão ou 30g de queijo minas ou ricota ou cottage - 2 ovos inteiros ou 60g de peito de frango desfiado ou 50g de carne moída - café - 100g de mamão	- MULTIVITAMINICO 1 CÁPSULA  EX: LAVITAM, CENTRUM.
2 (ALMOÇO)	- 130g de feijão - Arroz ou macarrão ou inhame (170g), ou 160g de aipim ou 180 de batata doce ou baroa ou 270 de batata inglesa	- CREATINA

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-130g de filé de frango ou 110G de Carne vermelha (1 pedaço médio), ou 150G de peixe ou 3 ovos inteiros</li> <li>- vegetal b 100g (escolha na lista de substituição)</li> <li>vegetal A , á vontade (escolha na lista de substituição)</li> <li>- 1 tangerina ou laranja</li> <li>- 1 colher de azeite</li> <li>- 6g de creatina</li> </ul>	
4 (LANCHE )	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 80g de tapioca ou 3 fatias de pão de forma ou 2 pães francês</li> <li>- 2 colheres de requeijão ou 30g de queijo</li> <li>- 100g de frango desfiado ou 2 ovos ou 60g de carne moída</li> <li>- café com leite</li> </ul>	
4 (LANCHE 2 ) <b>Opção 2</b>	<p>* TOAST:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-1 fatia de pão de forma ou 1 pão francês</li> <li>- 1 fatia de queijo mozzarella</li> <li>- 1 banana picada</li> </ul> <p>( coloque o queijo, a banana e canela se quiser, e, cima do pão, leve ao forno ou airfry)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- café</li> </ul> <p>+</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 bana com 1 colher de pasta de amendoim e 30g de passas</li> </ul>	
5 (JANTAR)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 130g de feijão</li> <li>- Arroz ou macarrão ou inhame (150g), ou 140g de aipim ou 160 de batata doce ou baroa ou 250 de batata inglesa</li> <li>-120g de filé de frango ou 110G de Carne vermelha (1 pedaço médio), ou 150G de peixe ou 3 ovos inteiros</li> <li>- vegetal b 50g (escolha na lista de substituição)</li> <li>vegetal A , á vontade (escolha na lista de substituição)</li> <li>- 1 colher de azeite</li> </ul>	<p><b>- Ômega 3</b> (2 cápsulas)</p> <p>OBS: O FRASCO DEVE SER ESCURO OU DE COR OPACA CONCENTRAÇÃO IDEAL DOS COMPONENTES : DHA 360mg EPA 540mg Podendo ser mais!</p>
6 ( CEIA)	<p>* VITAMINA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 150g de mamão</li> <li>- 1 colher de aveia</li> <li>- 1 copo de leite</li> </ul>	
<b>Total de kcal :</b>	<p><b><u>3.151kcal</u></b></p> <p><b><u>Cho:50%</u></b></p> <p><b><u>Lip: 27%</u></b></p>	

	<b>Ptn: 23%</b>	
--	-----------------	--

**OBSERVAÇÃO :**

\*Se permita sair do plano caso sinta necessidade, porém o faça 1x na semana. Ela é opcional, caso faça, que seja com moderação; De preferência a alimentos salgados ao invés dos doces, nesse dia siga a rotina saudável normalmente e escolha 1 horário apenas pra fazer a refeição livre.

-Sobre bebidas: água, mate leão zero, café, chás, suco in natura de limão e morango, suco clihgt, são liberados em quantidade moderada;

-ex de adoçantes: sucralose, stevia ou xilitol.

-De preferência ao uso de azeite, óleo de coco, em substituição ao óleo de cozinha;

- pesar os alimentos já cozidos, com exceção da aveia e dos ovos.

-Recomendação de ingestão de água de acordo com cálculo feito para você é de 2.500L a 3.000L por dia, podendo consumir mais se sentira vontade.

**DICA!! COMO TEMPERAR A SALADA? Faça uma mistura de limão ou vinagre, água, pimenta e sal.**