

Plano Alimentar para Hipertrofia – Ectomorfo (70 kg)

Treino às 21:00 – Nível de Gordura Visceral 4

Elaborado para maximizar ganho muscular com alimentos acessíveis

Informações Gerais

- **Objetivo:** Hipertrofia muscular com superávit calórico controlado para minimizar acúmulo de gordura abdominal.
- **Calorias Diárias:** Aproximadamente 2700–2900 kcal (38–41 kcal/kg, ajustado para ectomorfo com treino intenso).
- **Macronutrientes:**
 - Proteína: 140–150 g (2.0–2.2 g/kg).
 - Carboidratos: 350–400 g (50–55% das calorias).
 - Gorduras: 70–80 g (25–30% das calorias).
- **Hidratação:** 2,5–2,8 L de água/dia (35–40 ml/kg), além de líquidos durante o treino.
- **Suplementação (Opcional):**
 - Polivitamínico: Recomendado para cobrir possíveis deficiências, especialmente em dietas restritivas ou com treino intenso (ex.: Centrum, One A Day – consulte um médico).
 - Whey protein: 20–30 g pós-treino para facilitar ingestão proteica.
 - Creatina: 3–5 g/dia (pós-treino ou a qualquer hora) para melhorar desempenho e recuperação.
- **Observação:** Consulte um nutricionista para ajustes personalizados. Preços de alimentos baseados em mercados brasileiros (2025).

Plano Alimentar Diário

Horário	Refeição	Alimentos (Quantidade)	Macronutrientes	Custo Aprox.
07:30	Café da Manhã	2 ovos inteiros + 2 claras (120 g), 2 fatias de pão integral (60 g), 1 colher de sopa de pasta de amendoim (15 g), 1 banana média (120 g)	400 kcal, 25 g prot, 50 g carb, 15 g gord	R\$ 3,50
10:00	Lanche da Manhã	1 iogurte grego natural (150 g), 30 g de aveia, 10 g de castanha-do-pará	250 kcal, 15 g prot, 25 g carb, 8 g gord	R\$ 2,80

Horário	Refeição	Alimentos (Quantidade)	Macronutrientes	Custo Aprox.
13:00	Almoço	120 g de peito de frango grelhado, 100 g de arroz integral, 100 g de batata-doce, 100 g de brócolis cozido, 1 colher de sopa de azeite (10 g)	550 kcal, 35 g prot, 60 g carb, 15 g gord	R\$ 6,00
16:00	Lanche da Tarde	1 sanduíche integral com 50 g de peito de peru, 1 fatia de queijo muçarela (20 g), 1 maçã (150 g)	300 kcal, 15 g prot, 35 g carb, 8 g gord	R\$ 3,20
19:00	Pré-Treino	2 fatias de pão branco (60 g), 1 colher de sopa de mel (15 g), 20 g de whey protein com água	250 kcal, 20 g prot, 35 g carb, 2 g gord	R\$ 3,00
22:00	Pós-Treino	30 g de whey protein com água, 1 banana (120 g) ou 50 g de arroz branco	300 kcal, 25 g prot, 35 g carb, 2 g gord	R\$ 2,50
23:00	Jantar/Ceia	100 g de filé de tilápia grelhado, 100 g de salada (folhas verdes, tomate), 1 colher de sopa de azeite (10 g), 50 g de abacate	350 kcal, 25 g prot, 10 g carb, 20 g gord	R\$ 5,00
Total			2400–2600 kcal	
160 g prot, 250 g carb, 70 g gord	R\$ 26,00/dia			

Notas sobre Alimentos e Custos

- **Acessíveis:** Ovos, arroz integral, batata-doce, frango, tilápia, aveia, banana, pão integral, folhas verdes (preços médios de mercados brasileiros, 2025).
- **Meio Acessíveis:** Whey protein (ex.: marcas nacionais como Max Titanium, R\$ 100/kg), pasta de amendoim, castanhas, iogurte grego, azeite.
- **Dicas de Economia:** Compre frango e tilápia em atacado; substitua castanhas por amendoim torrado (mais barato); use ovos como fonte proteica principal.

Hidratação

- Beba 2,5–2,8 L de água ao longo do dia, distribuídos entre as refeições.
- Durante o treino (21:00): 500–700 ml de água, consumidos em pequenos goles.
- Evite bebidas açucaradas; prefira água ou chá sem açúcar.

Suplementação

- **Polivitamínico:** Recomendado para garantir micronutrientes, especialmente zinco, magnésio e vitamina D, comuns em ectomorfos com dieta restrita. Exemplo: Centrum Homem (R\$ 50–70/mês). Consulte um médico antes.
- **Whey Protein:** 20–30 g pós-treino e/ou pré-treino para atingir meta proteica. Marcas acessíveis: Max Titanium, Integralmédica.
- **Creatina:** 3–5 g/dia (pós-treino ou com uma refeição). Exemplo: Creapure (R\$ 100–150/300 g). Aumenta força e volume muscular.

Observações Finais

- **Ajuste Calórico:** Se não houver ganho de peso após 2–3 semanas (0,5–1 kg/mês), aumente 200–300 kcal/dia, preferencialmente com carboidratos (ex.: mais arroz ou batata).
- **Gordura Visceral:** Evite carboidratos simples fora do pré/pós-treino para controlar acúmulo abdominal. Inclua vegetais fibrosos (brócolis, couve).
- **Treino:** Retome a rotina de 5–6 treinos semanais (1h cada), com ênfase em hipertrofia (8–12 repetições, carga moderada a pesada).
- **Acompanhamento:** Consulte um nutricionista para personalizar o plano e monitorar progresso.