

1. Comer de 3 em 3 horas

Na dieta para engordar, comer pelo menos a cada 3 horas é importante para aumentar o consumo de calorias ao longo do dia e favorecer o ganho de peso. Além disso, o balanço de calorias e proteínas bem distribuídas ao longo do dia favorece o ganho de massa muscular, pois a cada refeição é possível manter bons níveis de carboidrato e proteína no sangue para a recuperação e o crescimento muscular.

Assim, quem deseja hipertrofia deve ter cuidado para não pular nenhuma refeição do dia e acabar prejudicando o aporte de nutrientes para o organismo.

2. Incluir proteínas em todas as refeições



Incluir proteínas em todas as refeições do dia faz com que os níveis de aminoácidos no sangue fiquem constantes ao longo do dia, favorecendo uma boa recuperação muscular ao longo dos dias de treino.

As proteínas estão presentes em alimentos como carnes, frango, peixe, ovos, queijos e iogurtes, sendo importante fazer lanches com combinações eficientes como sanduíche de frango e queijo com pão integral ou torradas com queijo e iogurte.

3. Consumir gorduras boas

Alimentos fontes de gorduras boas como castanhas, amendoim, abacate, coco, azeite e sementes são ótimas opções para aumentar as calorias da dieta com pouco volume de alimentos. Além disso, essas gorduras também ajudam no ganho de massa muscular e não estimulam o ganho de gordura no corpo.

Assim, alguns exemplos de como utilizar esses alimentos são acrescentar pasta de amendoim no pão ou na vitamina de fruta, comer algumas castanhas nos lanches, adicionar 1 colher de coco no iogurte e fazer vitaminas de abacate no lanche.



4. Comer pelo menos 3 frutas por dia

Consumir pelo menos 3 frutas por dia e adicionar salada de verduras ou legumes no almoço e no jantar ajuda a aumentar a quantidade de vitaminas e minerais da dieta, que são essenciais para o bom funcionamento do metabolismo e ganho de massa muscular.

As frutas podem ser consumidas frescas ou na forma de sucos ou vitaminas, podendo ser adicionadas nos lanches ou como sobremesa do almoço e do jantar.

5. Beber pelo menos 2,5 L de água por dia

Beber bastante água e manter-se bem hidratado é essencial para o ganho de massa muscular, pois a hipertrofia, que o aumento do tamanho das células musculares, só acontece se as células tiverem bastante água para aumentar de volume.

Assim, é importante estar atento e contabilizar o consumo diário de água, lembrando que refrigerantes e suco artificiais não contam como líquidos para o organismo.

Cardápio da dieta para engordar

A tabela a seguir traz um exemplo de cardápio de 3 dias da dieta para engordar:

Refeição	Dia 1	Dia 2	Dia 3
Café da manhã	1 copo de café com leite + sanduíche integral de queijo e ovo	1 copo de leite com cacau + 1 tapioca com frango e queijo	1 copo de suco + omelete de 2 ovos e frango
Lanche da manhã	1 fruta + 6 biscoitos integrais + 10 castanhas	1 fatia de pão com pasta de amendoim + 1 fruta	1 fatia de pão com queijo + 5 castanhas
Almoço/Jantar	arroz + feijão + estrogonofe de frango + salada + 1 laranja	macarronada de atum com azeitonas e milho + salada + azeite + 1 tangerina	batata doce + feijão + almôndegas ao molho de tomate + salada + 2 rodelas de abacaxi
Lanche da tarde	1 tapioca com frango e queijo + 20 amendoins	iogurte com granola + 3 torradas com queijo	vitamina de abacate com 2 col de aveia