

PLANO ALIMENTAR

Informações Pessoais

Altura: 1.75m

Peso: 75kg

Objetivo: Hipertrofia

Intolerância: Não tenho intolerância

Meta Diaria

Proteína: 120g

Carboidrato: 290g

Lipídios: 50g



NUTRAFITY

WWW.NUTRAFITY.COM

**PLANO ALIMENTAR FEITO SOB MEDIDA. NÃO
COMPARTILHE, RISCO DE INFECÇÃO.**

SEGUNDA-FEIRA

Manha

- 1 dose shake de proteína
- 1 copo de iogurte natural desnatado
- 2 torradas integrais

VALOR: R\$14,50. MEIO-DIA:- 1 filé de frango grelhado

Meio Dia

- 1 copo de açaí
- 4 unidades de amendoim
- 1 iogurte grego tradicional

VALOR: R\$14,70.

Tarde

- 1 omelete de 3 ovos
- 1 xícara de chá de brócolis
- 1 porção de mousse de chocolate

VALOR: R\$16,79.

Noite

- 200g de Arroz integral;
- 150g de Peito de frango grelhado;
- 100g de Mousse de maracujá;

VALOR: R\$19,00



NUTRAFITY

WWW.NUTRAFITY.COM

TERÇA-FEIRA

Manha

-Arroz Integral cozido: 130g -Frango Grelhado: 60g -Banana Prata: 1 Unidade Valor: R\$ 11,07

Meio Dia

-Feijão Cozido: 140g-Filé de Salmão: 60g -Laranja: 1 Unidade Valor: R\$ 16,82

Tarde

-Aveia Cozida: 130g-Omelete de 4 Claras com Espinafre: 60g -Doce Caseiro: 1 Porção Valor: R\$ 12,13

Noite

-Quinoa Cozida: 130g -Frango Grelhado: 60g-Mamão Papaya: 1 Unidade Valor: R\$ 11,41



NUTRAFITY

WWW.NUTRAFITY.COM

QUARTA-FEIRA

Manha

- 1/2 abacate
- 3 fatias de pão integral com queijo cottage e peito de peru
- 200ml de suco de laranja

VALOR: R\$12,98

Meio Dia

- Salada de alface, abobrinha e tomate com molho de limão
- 2 colheres de sopa de arroz integral
- 150g de frango grelhado

VALOR: R\$15,00

Tarde

- 100g de aveia com morango
- 200ml leite de coco light
- 1/2 mamão

VALOR: R\$13,50

Noite

- 1 omlete com 2 ovos e 2 claras
- 20g de amêndoas
- 1 Milk-Shake

VALOR: R\$24,50



NUTRAFITY

WWW.NUTRAFITY.COM

QUINTA-FEIRA

Manha

- 4 Ovos Cozidos
- 1 xícara (chá) de aveia com leite desnatado e 1 banana
- 2 fatias de abacate com 2 fatias de pão integral

VALOR: R\$42,00

Meio Dia

- Salada grande de alface, tomate, cenouras raladas, 1 colher (sopa) de azeite, salsinha, cebolinha, 1 filé de frango grelhado
- 2 torradas integrais com kani
- 1 fatia de mamão com 1 colher (sopa) de granola

VALOR: R\$49,90

Tarde

- Salada verde com 1 colher (sopa) de azeite, molho de iogurte
- 1 lata de atum com 1 torrada integral
- 1 porção de gelatina diet

VALOR: R\$18,30

Noite

- Salada de Couve-flor, brócolis, cebola e 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 copo (200ml) de iogurte natural com 4 colheres (sopa) de aveia
- 1 banana com canela

VALOR: R\$30,70



NUTRAFITY

WWW.NUTRAFITY.COM

SEXTA-FEIRA

Manha

MEIO DIA:

Meio Dia

TARDE:

Tarde

NOITE:

Noite

- 200g de Arroz integral;
- 150g de Peito de frango grelhado;
- 100g de Mousse de maracujá;

VALOR: R\$19,00



NUTRAFITY

WWW.NUTRAFITY.COM

SABADO

Manha

- 2 fatias de pão integral + 2 colheres de chá de manteiga
- 1 fatia de queijo + 1 fatia de presunto
- 1 omelete feito com 2 ovos com azeitonas

VALOR: R\$5,00

Meio Dia

- 1 ovo cozido (branco ou gema) + 2 colheres de sopa de arroz branco + 1/2 abacate com meio limão
- 1 porção de salada verde (alface, pepino, tomate, cenoura e desejado) com 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de gergelim + 1 iogurte desnatado com 1 colher de sopa de aveia

VALOR: R\$7,00

Tarde

- 1 banana + 2 colheres de chá de amendoim
- 2 colheres de sopa de nozes + 1 copo de 250 ml de leite desnatado
- 2 fatias de queijo + 1/2 colher de sopa de mel

VALOR: R\$4,40

Noite

- 1 filé de frango grelhado + 1 porção de brócolis
- 7 sardinhas assadas + 1 porção de salada com 1/2 beterraba

- 2 geléias + 1/2 maçã
VALOR: R\$4,60



NUTRAFITY
WWW.NUTRAFITY.COM

DOMINGO

Manha

- 2 ovos inteiros
- 1 fatia de pão integral
- 1 colher de sopa de geleia de fruta

Valor: R\$6,00

Meio Dia

- 250g de frango grelhado
- Arroz integral e ½ xícara
- 1 porção pequena de abacate

Valor: R\$9,90

Tarde

- 1 copo de suco de laranja
- 1 bola de sorvete de creme
- 2 colheres de sopa de amendoim torrado

Valor: R\$4,50

Noite

- 1 porção pequena de salmão
- 2 batatas médias cozidas
- 1 xícara de chá verde com 1 fatia de limão

Valor: R\$6,50



NUTRAFITY

WWW.NUTRAFITY.COM