

Cálculo de Proteínas Diárias

Um indivíduo de 60kg precisa ingerir **120g de proteína por dia** (60kg x 2g/kg). Considerando 5 refeições diárias, isso significa cerca de **24g de proteína por refeição**.

Sugestão de Cardápio Semanal

Importante: As quantidades são aproximadas e podem variar conforme o produto específico.

Segunda-feira:

- **Café da manhã:** 2 ovos mexidos (12g) + 1 xícara de iogurte grego (20g)
- **Lanche da manhã:** 30g de mix de castanhas (6g)
- **Almoço:** 150g de peito de frango grelhado (42g) + salada de folhas verdes
- **Lanche da tarde:** 1 scoop de whey protein (25g)
- **Jantar:** 120g de salmão grelhado (30g) + brócolis cozidos

Terça-feira:

- **Café da manhã:** Omelete com 2 ovos e queijo (20g) + 1 fatia de pão integral (4g)
- **Lanche da manhã:** 200ml de leite de soja (7g)
- **Almoço:** 150g de carne moída magra (36g) + salada de legumes
- **Lanche da tarde:** 2 fatias de pão integral com pasta de amendoim (16g)
- **Jantar:** 1 xícara de lentilhas cozidas (18g) + arroz integral

Quarta-feira:

- **Café da manhã:** Panquecas de aveia com 1 scoop de whey protein (30g)
- **Lanche da manhã:** 1 banana com 1 colher de sopa de pasta de amendoim (8g)
- **Almoço:** 150g de atum em lata (39g) + salada de quinoa
- **Lanche da tarde:** 1 iogurte grego com granola (25g)
- **Jantar:** 120g de tofu grelhado (20g) + vegetais salteados

Quinta-feira:

- **Café da manhã:** Mingau de aveia com 30g de amêndoas (6g) e frutas vermelhas
- **Lanche da manhã:** 200ml de leite desnatado (8g)
- **Almoço:** 150g de peito de peru grelhado (35g) + salada de folhas verdes
- **Lanche da tarde:** 1 scoop de whey protein (25g)
- **Jantar:** 1 xícara de feijão preto cozido (15g) + arroz integral e salada

Sexta-feira:

- **Café da manhã:** 2 ovos cozidos (12g) + 2 fatias de pão integral com queijo cottage (12g)
- **Lanche da manhã:** Mix de frutas secas e castanhas (10g)
- **Almoço:** 150g de camarão grelhado (30g) + salada de abacate
- **Lanche da tarde:** 1 iogurte grego com chia e mel (25g)
- **Jantar:** 120g de filé de peixe grelhado (30g) + purê de batata doce

Sábado:

- **Café da manhã:** Tapioca com queijo branco e ovo (20g)
- **Lanche da manhã:** 1 barra de proteína (20g)
- **Almoço:** Churrasco de frango (200g) (56g) + salada de maionese
- **Lanche da tarde:** Mix de castanhas e frutas secas (10g)
- **Jantar:** Pizza com massa integral e queijo (25g) + salada

Domingo:

- **Café da manhã:** Panquecas de banana com aveia e mel (15g)
- **Lanche da manhã:** 1 iogurte grego com frutas e granola (25g)
- **Almoço:** Macarrão integral com molho bolonhesa de carne magra (30g)
- **Lanche da tarde:** 1 fatia de bolo de cenoura com castanhas (10g)
- **Jantar:** Sanduiche natural de pão integral com frango desfiado (25g)

Lista de Compras

• Proteínas:

- Ovos: 30 unidades
- Iogurte grego: 7 unidades

- ☐ Peito de frango: 1kg
- ☐ Carne moída magra: 500g
- ☐ Atum em lata: 2 latas
- ☐ Peito de peru: 500g
- ☐ Camarão: 500g
- ☐ Filé de peixe: 500g
- ☐ Tofu: 500g
- ☐ Lentilhas: 500g
- ☐ Feijão preto: 500g
- ☐ Whey protein: 1 pote
- ☐ Leite de soja: 1 litro
- ☐ Leite desnatado: 1 litro
- ☐ Queijo cottage: 500g
- ☐ Queijo branco: 500g
- ☐ Amêndoas: 200g
- ☐ Pasta de amendoim: 1 pote
- ☐ Barra de proteína: 7 unidades

• **Carboidratos:**

- ☐ Pão integral: 1 pacote
- ☐ Arroz integral: 1kg
- ☐ Aveia: 1 pacote
- ☐ Quinoa: 500g
- ☐ Batata doce: 1kg
- ☐ Massa integral: 500g
- ☐ Tapioca: 500g

• **Frutas e vegetais:** Variedade de frutas, verduras e legumes de sua preferência para saladas e acompanhamentos.

• **Outros:**

- ☐ Castanhas variadas
- ☐ Frutas secas
- ☐ Granola
- ☐ Chia
- ☐ Mel

- ☐ Azeite de oliva
- ☐ Temperos

Observações:

- A lista de compras é uma sugestão e pode ser adaptada de acordo com suas preferências e necessidades.
- É importante variar as fontes de proteína ao longo da semana para garantir uma ingestão adequada de todos os aminoácidos essenciais.
- Consulte um nutricionista para uma avaliação individualizada e um plano alimentar personalizado.