

sugestão de
plano alimentar

HOMENS +100KG



sugestão de plano alimentar

HOMENS +100KG



CAFÉ DA MANHÃ

OPÇÕES:

1. 2 fatias pão integral + 2 ovos + 1 banana + café sem açúcar + 1 colher de pasta de amendoim
2. Shake com 1 banana grande + 1 scoop whey + 2 colheres de aveia + leite desnatado ou vegetal
3. 1 tapioca média (3 colheres) + 1 colher cheia de pasta de amendoim + 1 fatia de mamão + café
4. Iogurte natural (250ml) + 2 colheres de granola + chia + morangos



LANCHE DA MANHÃ

OPÇÕES:

1. 1 fruta grande (banana ou mamão) + 10 a 12 castanhas
2. 1 pão integral com cottage + chá sem açúcar
3. 1 copo suco natural + 2 torradas + 1 colher de pasta de ricota
4. 1 iogurte natural + 1 colher de linhaça + 1 castanha-do-pará



ALMOÇO

OPÇÕES:

1. 180g frango grelhado + 5 colheres arroz integral + salada crua + legumes cozidos + azeite
2. 200g carne magra moída + 4 colheres purê de batata doce + couve refogada + azeite
3. 180g peixe assado + 4 colheres quinoa + legumes assados + rúcula + azeite
4. Omelete com 3 ovos + 5 colheres arroz integral + vegetais grelhados



LANCHE DA TARDE

OPÇÕES:

1. Shake com 1 scoop whey + 1 banana + 2 colheres aveia + 1 colher pasta de amendoim
2. 2 ovos cozidos + 1 pão integral + 1 fruta + chá
3. Açaí puro (250ml) + granola sem açúcar + morangos
4. Sanduíche integral com frango desfiado + 1 fatia queijo branco + salada



JANTAR

OPÇÕES:

1. Sopa de legumes + 150g carne desfiada + 1 colher de azeite
2. Omelete com 3 ovos + 1 batata doce média + salada crua com azeite
3. Wrap integral com carne magra + vegetais grelhados
4. 4 colheres quinoa + legumes refogados + ovo cozido + azeite



CEIA (OPCIONAL)

OPÇÕES:

1. 1 copo leite vegetal ou desnatado (200ml) + 1 fruta pequena
2. 1 scoop caseína + 1 colher de pasta de amendoim
3. Iogurte natural + 1 colher de semente de abóbora + canela
4. 1 fatia queijo branco + chá sem açúcar + 1 castanha-do-pará

GUIA BÁSICO DE HIDRATAÇÃO DIÁRIA



REGRA GERAL:

35 ml de água por kg de peso corporal (mínimo)

Para quem está treinando diariamente, recomenda-se entre 40 e 50 ml por kg de peso corporal

Peso Corporal	Ingestão mínima (35 ml/kg)	Ideal para quem treina (45 ml/kg)
50 kg	1,75 L	2,25 L
60 kg	2,10 L	2,70 L
70 kg	2,45 L	3,15 L
80 kg	2,80 L	3,60 L
90 kg	3,15 L	4,05 L
100 kg	3,50 L	4,50 L
110 kg	3,85 L	4,95 L
120 kg	4,20 L	5,40 L

DICAS IMPORTANTES

Não espere sentir sede. Sede já é sinal de desidratação.

Divida a ingestão de água ao longo do dia, ex:

500ml ao acordar

500ml até o almoço

500ml durante a tarde

500ml durante os treinos (divididos)

500ml à noite (evitando excesso antes de dormir)

HIDRATAÇÃO DURANTE O TREINO

Para treinos entre 30 e 60 minutos:

Beba 200 a 400ml de água antes do treino (20-30 min antes)

Durante: 50 a 150ml a cada 15-20 min, conforme intensidade e suor