

sugestão de plano alimentar

HOMENS 81 A 100KG





CAFÉ DA MANHÃ

OPÇÕES:

1. 2 fatias de pão integral + 2 ovos inteiros + 1 banana grande + café sem açúcar
2. Shake: 1 scoop de whey + 1 banana grande + 2 colheres de aveia + leite desnatado
3. 1 tapioca média (3 colheres) + 1 colher cheia de pasta de amendoim + 1 fatia de mamão
4. Iogurte natural (200ml) + 2 colheres de granola sem açúcar + chia + morangos



LANCHE DA MANHÃ

OPÇÕES:

1. 1 fruta (maçã ou pera) + 10 castanhas ou 1 colher de pasta de amendoim
2. 1 fatia de pão integral + 1 ovo cozido + chá sem açúcar
3. 1 copo de suco natural + 2 biscoitos integrais + 1 colher de pasta de ricota
4. Iogurte natural + 1 colher de linhaça + 1 colher de mel



ALMOÇO

OPÇÕES:

1. 160g frango grelhado + 5 colheres arroz integral + legumes + salada crua + azeite
2. 180g carne magra moída + 4 colheres purê de batata doce + couve ou espinafre refogado
3. 160g peixe assado + 4 colheres de quinoa + legumes assados + rúcula e azeite
4. Omelete com 3 ovos + 5 colheres arroz integral + legumes no vapor + azeite



LANCHE DA TARDE

OPÇÕES:

1. Shake com 1 scoop whey + 1 banana + 2 colheres de aveia + 1 colher de pasta de amendoim
2. 2 ovos cozidos + 1 pão integral + 1 fruta
3. 200ml de açaí natural + granola + banana
4. Sanduíche integral com frango desfiado + cenoura + rúcula + 1 fatia de queijo branco



JANTAR

OPÇÕES:

1. Sopa de legumes com 150g de frango desfiado + 1 colher de azeite
2. Omelete com 3 ovos + 1 batata doce média + salada crua com azeite
3. Wrap integral com carne magra ou frango + vegetais grelhados
4. Quinoa (4 colheres) + legumes salteados + 1 ovo cozido + azeite



CEIA (OPCIONAL)

OPÇÕES:

1. 1 copo de leite desnatado ou vegetal (200ml) + 1 fruta
2. Iogurte natural + 1 colher de chia + 1 castanha-do-pará
3. 1 scoop caseína + 1 colher de pasta de amendoim
4. 1 fatia de queijo branco + chá de camomila + 1 noz

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