

sugestão de **plano alimentar**

HOMENS ATÉ 65KG





CAFÉ DA MANHÃ

OPÇÕES:

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



LANCHE DA MANHÃ

OPÇÕES:

1. 1 fruta média (maçã ou banana) + 10 castanhas ou 1 colher de pasta de amendoim
2. 1 copo de suco natural + 1 ovo cozido
3. 1 fatia de pão integral + 1 colher de cottage
4. 1 iogurte zero + 1 colher de semente de abóbora ou chia



ALMOÇO

OPÇÕES:

1. 130g frango grelhado + 4 colheres arroz integral + legumes no vapor + salada com azeite
2. 150g carne moída magra + 3 colheres purê de batata doce + couve refogada
3. 140g peixe assado + 4 colheres de quinoa + legumes assados + folhas verdes
4. Omelete com 3 ovos + 4 colheres de arroz integral + mix de brócolis, cenoura e abobrinha



LANCHE DA TARDE

OPÇÕES:

1. Shake: 1 banana + 1 scoop whey + 1 colher de aveia + cacau em pó
2. 2 ovos cozidos + 1 fatia de pão integral + 1 fruta
3. Açaí natural (200ml) + 1 colher de granola + banana
4. 1 sanduíche integral com frango desfiado + tomate + alface



JANTAR

OPÇÕES:

1. Sopa de legumes + 130g frango desfiado
2. Omelete com 3 ovos + 1 batata doce média + salada com azeite
3. Wrap integral com frango grelhado + cenoura ralada + folhas verdes
4. Quinoa (4 colheres) + legumes grelhados + 1 ovo cozido + azeite



CEIA (OPCIONAL)

OPÇÕES:

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