



sugestão de plano alimentar

Mulheres 66 a 80kg





CAFÉ DA MANHÃ

OPÇÕES:

1. 1 fatia e $\frac{1}{2}$ de pão integral + 1 ovo cozido + 1 banana + café sem açúcar
2. 1 copo de iogurte natural + 1 colher de chia + 1 colher e $\frac{1}{2}$ de granola + morangos
3. 1 tapioca média (3 colheres) com 1 colher de pasta de amendoim + 1 fatia de mamão
4. Shake com 1 banana + 1 scoop de whey + 2 colheres de aveia + canela

LANCHE DA MANHÃ

OPÇÕES:

1. 1 fruta média (maçã, pera ou banana) + 8 castanhas
2. 1 fatia de pão integral + 1 colher de cottage
3. 1 iogurte zero açúcar + 1 colher de cacau em pó + 1 colher de chia
4. 1 barra de proteína clean + chá sem açúcar

ALMOÇO

OPÇÕES:

1. 130g frango grelhado + 4 colheres arroz integral + salada crua + azeite + abobrinha
2. 150g carne moída magra + 3 colheres purê de batata doce + couve refogada
3. 140g peixe grelhado + 4 colheres de quinoa + legumes salteados
4. Omelete com 3 ovos + 3 colheres arroz integral + brócolis no vapor



LANCHE DA TARDE

OPÇÕES:

1. Shake: 1 scoop de whey + 1 banana + 1 colher de aveia + água ou leite vegetal
2. 2 ovos cozidos + 1 fruta + 1 colher de azeite ou pasta de amendoim
3. Sanduíche de pão integral + frango desfiado + tomate e rúcula
4. Açaí natural (200ml) + 1 colher de granola + morangos ou banana

JANTAR

OPÇÕES:

1. Sopa de legumes + 130g frango desfiado
2. Omelete com 3 claras + 1 batata média cozida + salada verde com azeite
3. 1 wrap integral com frango grelhado + alface + cenoura ralada
4. Quinoa (4 colheres) + legumes grelhados + 1 ovo cozido

CEIA (OPCIONAL)

OPÇÕES:

1. Iogurte natural + 1 colher de canela + 1 colher de linhaça
2. 1 scoop de caseína + 1 colher de pasta de amendoim
3. 1 banana pequena + 1 castanha-do-pará + chá calmante
4. 200ml leite morno vegetal + 1 colher de cacau puro

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