



sugestão de  
**plano alimentar**

**Mulheres 81 a 99kg**



## CAFÉ DA MANHÃ

### OPÇÕES:

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

## LANCHE DA MANHÃ

### OPÇÕES:

1. 1 fruta (maçã, pera ou banana) + 10 castanhas
2. 1 iogurte zero + 1 colher semente de abóbora ou linhaça
3. 1 fatia de pão integral + 1 colher de cottage
4. 1 copo de suco natural + 2 torradas + 1 fatia de queijo branco

## ALMOÇO

### OPÇÕES:

1. 150g frango grelhado + 5 colheres arroz integral + legumes cozidos + salada com azeite
2. 160g carne moída magra + 3 colheres purê de batata doce + couve refogada
3. 150g peixe assado + 4 colheres quinoa + salada verde + azeite
4. Omelete com 3 ovos + 4 colheres arroz integral + mix de legumes grelhados

## LANCHE DA TARDE

### OPÇÕES:

1. Shake com 1 scoop whey + 1 banana + 1 colher aveia + cacau em pó
2. 2 ovos cozidos + 1 pão integral + 1 fruta
3. 200ml açaí puro + 1 colher granola + morangos
4. Sanduíche integral com frango desfiado + alface + cenoura ralada

## JANTAR

### OPÇÕES:

1. Sopa de legumes com 130g frango desfiado + azeite
2. Omelete com 3 ovos + 1 batata doce média + salada crua
3. Wrap integral com carne magra + vegetais refogados + azeite
4. Quinoa (4 colheres) + legumes salteados + 1 ovo cozido + folhas verdes

## CEIA (OPCIONAL)

### OPÇÕES:

1. 1 copo de leite vegetal ou desnatado (200ml) + 1 fruta pequena
2. 1 scoop de caseína + 1 colher de pasta de amendoim
3. Iogurte natural + 1 colher de chia + 1 castanha-do-pará
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