



sugestão de
plano alimentar

MULHERES ATÉ 65KG





CAFÉ DA MANHÃ

OPÇÕES:

1. Omelete com 2 ovos + 1 fatia de pão integral + 1 fatia de mamão
2. Iogurte natural com 1 colher de chia + 1 banana picada + aveia
3. 1 fatia de pão integral com cottage + 1 ovo cozido + chá sem açúcar
4. Shake: 1 scoop whey + 1 banana + 1 colher aveia + água



LANCHE DA MANHÃ

OPÇÕES:

1. 1 maçã + 10 castanhas
2. 1 iogurte desnatado + 1 colher de linhaça
3. 1 barra de proteína low carb
4. 1 banana + 1 colher pasta de amendoim



ALMOÇO

OPÇÕES:

1. 100g frango grelhado + 3 colheres de arroz integral + salada verde + legumes cozidos
2. 1 omelete de 3 ovos com legumes + 1 batata doce cozida
3. 120g carne moída magra + purê de abóbora + mix de folhas
4. 100g peixe assado + quinoa + brócolis no vapor



LANCHE DA TARDE

OPÇÕES:

1. 2 ovos cozidos + 1 fruta
2. 1 scoop whey + água + 1 fatia de pão integral
3. Tapioca com pasta de amendoim + chá
4. Iogurte natural + mix de sementes

JANTAR

OPÇÕES:

1. Sopa de legumes com frango desfiado
2. Omelete + salada
3. Filé de peixe + legumes no vapor
4. 1 panqueca de frango com aveia + salada

CEIA (OPCIONAL)

OPÇÕES:

1. 1 copo de leite desnatado
2. Chá calmante + 1 fatia de queijo branco
3. 1 scoop caseína + água
4. Iogurte natural + 1 colher de canela

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