

Nome: A3T

Data: 01/04/2015

Peso	Altura	Idade	Sexo	F.A.
100,00	204	23	M	2

Objetivo: Hipertrofia

Resumo de Macros Necessários		2827,5		a		3887,8		Kcal	
para	Treino	%	Gramas	g/Kg	Kcal	Saldo			
4	Proteínas	30,00	291,6	2,92	1166,4	467,9			
5	Gorduras	49,00	211,7	2,12	1905,0	-857,4			
4	Carboidratos	21,00	204,1	2,04	816,4	770,9			
4	Fibras (Incluso nos Carbos)	3,50	34,0	0,34	136,1	136,5			
TOTAL		100,00	707,4	7,07	3887,8	381,4			

Resumo de Macros do Cardápio		Gramas		g/Kg		Kcal		%	
Proteínas (Animal)		305,0	3,05	1220,0	29				
Proteínas (Vegetal)		103,6	1,04	414,3	10				
Gorduras		116,4	1,16	1047,6	25				
Carboidratos		396,8	3,97	1587,3	37				
Fibras		68,1	0,68	272,6	6				
TOTAL		921,8	9,22	4269,3	100,0				

Seleção Modelo da Dieta:		Padrões Sugeridos (*)			
HC (Dicas Maromba) Ganhar Massa		Gramas	g/Kg	Kcal	%
Proteínas (Total)		-	-	-	25,0
Gorduras		-	-	-	15,0
Carboidratos		-	-	-	60,0
Fibras		25 a 30	-	-	-

Valores somente ORIENTATIVOS. Consulte seu NUTRICIONISTA.

DADOS DO PACIENTE:					
A3T					
OBJETIVO	PESO	ALT.	IDADE	SEXO	
Hipertrofia	100,00	204	23	M	

07:15 Refeição 01						
Qtz(g)	Prot.(A)	Prot.(V)	Gord.	Carbo	Fibra	
	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
70	Banana, prata, crua	0,0	0,9	0,0	18,2	1,4
200	Leite, de vaca, integral	8,0	0,0	6,0	10,0	0,0
80	Queijo Minas Frescal	16,0	0,0	21,3	2,7	0,0
50	Pão, trigo, forma, integral	0,0	4,7	1,8	25,0	3,4
15	Leite, de vaca, integral, pó	3,8	0,0	4,0	5,9	0,0
45	Ovo, de galinha, clara, cozida/10minutos	6,1	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>139,3</b>	<b>(g)</b>	33,9	5,6	33,3	61,7	4,9
<b>kcal</b>	<b>(kcal)</b>	135,5	22,4	299,5	246,7	19,5
<b>723,6</b>	<b>(%)</b>	18,7	3,1	41,4	34,1	2,7

09:30 Refeição 02						
Qtz(g)	Prot.(A)	Prot.(V)	Gord.	Carbo	Fibra	
140	Banana, prata, crua	0,0	1,8	0,1	36,3	2,9
50	Castanha-de-caju, torrada, salgada	0,0	9,3	23,1	14,6	1,8
200	Batata, doce, cozida	0,0	1,3	0,2	36,8	4,4
45	Ovo, de galinha, clara, cozida/10minutos	6,1	0,0	0,0	0,0	0,0
		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>138,7</b>	<b>(g)</b>	6,1	12,3	23,4	87,8	9,1
<b>kcal</b>	<b>(kcal)</b>	24,2	49,3	211,0	351,0	36,5
<b>671,9</b>	<b>(%)</b>	3,6	7,3	31,4	52,2	5,4

12:30 Refeição 03						
Qtz(g)	Prot.(A)	Prot.(V)	Gord.	Carbo	Fibra	
200	Arroz, tipo 1, cozido	0,0	5,0	0,5	56,1	3,1
200	Frango, peito, sem pele, grelhado	64,1	0,0	5,0	0,0	0,0
45	Ovo, de galinha, clara, cozida/10minutos	6,1	0,0	0,0	0,0	0,0
200	Feijão, preto, cozido	0,0	9,0	1,1	28,0	16,8
100	Brócolis, cozido	0,0	2,1	0,5	4,4	3,4
50	Cenoura, crua	0,0	0,7	0,1	3,8	1,6
		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>211,3</b>	<b>(g)</b>	70,1	16,8	7,1	92,3	24,9
<b>kcal</b>	<b>(kcal)</b>	280,5	67,2	63,7	369,3	99,7
<b>880,4</b>	<b>(%)</b>	31,9	7,6	7,2	41,9	11,3

15:30 Refeição 04						
Qtz(g)	Prot.(A)	Prot.(V)	Gord.	Carbo	Fibra	
150	Batata, doce, cozida	0,0	1,0	0,1	27,6	3,3
45	Ovo, de galinha, clara, cozida/10minutos	6,1	0,0	0,0	0,0	0,0
100	Frango, peito, sem pele, grelhado	32,0	0,0	2,5	0,0	0,0
		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>72,7</b>	<b>(g)</b>	38,1	1,0	2,7	27,6	3,3
<b>kcal</b>	<b>(kcal)</b>	152,3	3,9	23,9	110,5	13,3
<b>303,9</b>	<b>(%)</b>	50,1	1,3	7,9	36,4	4,4

17:30 Refeição pré-treino						
Qtz(g)	Prot.(A)	Prot.(V)	Gord.	Carbo	Fibra	
100	Hipercalórico Caseiro	29,0	8,6	10,6	38,5	2,3
50	Soja Texturizada	0,0	24,0	0,0	0,0	10,0
30	Castanha-de-caju, torrada, salgada	0,0	5,6	13,9	8,7	1,1
250	Leite, de vaca, integral	10,0	0,0	7,5	12,5	0,0
<b>182,2</b>	<b>(g)</b>	39,0	38,1	32,0	59,7	13,4
<b>kcal</b>	<b>(kcal)</b>	156,0	152,5	287,7	239,0	53,5
<b>888,6</b>	<b>(%)</b>	17,6	17,2	32,4	26,9	6,0

20:00 Refeição pós treino						
Qtz(g)	Prot.(A)	Prot.(V)	Gord.	Carbo	Fibra	
46	Whey protein	29,9	0,0	1,8	10,4	0,0
45	Ovo, de galinha, clara, cozida/10minutos	6,1	0,0	0,0	0,0	0,0
		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>48,2</b>	<b>(g)</b>	36,0	0,0	1,9	10,4	0,0
<b>kcal</b>	<b>(kcal)</b>	143,8	0,0	16,9	41,4	0,0
<b>202,1</b>	<b>(%)</b>	71,1	0,0	8,4	20,5	0,0

21:30 Refeição						
Qtz(g)	Prot.(A)	Prot.(V)	Gord.	Carbo	Fibra	
100	Macarrão, molho bolognesa	0,0	4,9	0,9	22,5	0,8
200	Frango, peito, sem pele, grelhado	64,1	0,0	5,0	0,0	0,0
45	Ovo, de galinha, clara, cozida/10minutos	6,1	0,0	0,0	0,0	0,0
100	Batata, baroa, cozida	0,0	0,9	0,2	18,9	1,8
<b>126,0</b>	<b>(g)</b>	70,1	5,8	6,1	41,5	2,5
<b>kcal</b>	<b>(kcal)</b>	280,5	23,1	54,6	165,9	10,1
<b>534,2</b>	<b>(%)</b>	52,5	4,3	10,2	31,1	1,9

00:00 Refeição						
Qtz(g)	Prot.(A)	Prot.(V)	Gord.	Carbo	Fibra	
200	Leite, de vaca, integral	8,0	0,0	6,0	10,0	0,0
15	Leite, de vaca, integral, pó	3,8	0,0	4,0	5,9	0,0
50	Soja Texturizada	0,0	24,0	0,0	0,0	10,0
		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>71,7</b>	<b>(g)</b>	11,8	24,0	10,0	15,9	10,0
<b>kcal</b>	<b>(kcal)</b>	47,3	96,0	90,3	63,5	40,0
<b>337,1</b>	<b>(%)</b>	14,0	28,5	26,8	18,8	11,9

