Nutricionista: Francielle Lopes

Email: franciellecristina.nutri@gmail.com

Contato: (31) 99187-4873

Plano Alimentar

Nome: Reinhold Westerley Martins

Plano Alimentar

Francielle Lopes - Nutricionista Crn 15538

Nome: Reinhold Westerley Martins

Objetivos: Ganho de Massa muscular

Data da Consulta: 04/08/2016

	Alimento	Substituição
Café da Manhã 07:15h	300ml de Leite desnatado batido com ¼ de Abacate manteiga, + 2 medidas de massa (caso adoçe, utilizar adoçantes naturais como estévia ou sucralose) Ovos mexidos (4 claras) com ervas finas	1 porção do grupo 6A 1 porção do grupo 3
Lanche I 09:30h	1 copo grande 250 de Suco de uva integral Mix de frutas secas: 1 colher de sopa de uvas passas 3 castanhas do pará 2 Damascos secos Extreme Black – 1 cápsula	1 porção do grupo 3
Almoço 12:30h **Observações:** - Utilize temperos naturais como limão, orégano, salsinha, cebolinha, manjericão, pimentão e etc, para aprimorar o sabor das refeições; - Evite a ingestão de	2 pegadores de Espaguete integral com sardinha ou Atum e molho de tomate natural 3 claras de ovo cozido ou mexido 300g de peito de frango (patinho de preferência) 4 colheres de sopa de Soja cozida	2 porções do grupo 1B Grupo 5 Grupo 4

líquidos durante a refeição.	½ xícara de Brócolis cozido 1 pires de Salada Alface, Tomate e Beterraba ralada 1 colher de sopa de Azeite de Oliva acrescida na salada	Grupo 2 Grupo 2 -
Lanche II 15:30h	1 unidade média de Batata doce cozida 200g de patinho	1 porção do grupo 1A
Lanche II 18:30 (lanche pré treino)	2 medidas de Massa, diluída em 300 ml de água + 1 colher de sopa de óleo de coco 2 fatias de Pão de forma integral zero açúcar/gordura 1 colher de sopa de Pasta de Amendoim 4 fatias médias de Queijo Minas frescal	1 porção do grupo 3 1 porção do grupo 6A 2 porções do grupo 6B
Durante o treino	3 colheres de sopa de Maltodextrina diluída em 300 ml de água	-
Pós treino (até 40 minutos após o treino)	2 scoops de Whey protein isolado + 10g de glutamina + 1 colher de sopa de maltodextrina	-
Refeição pós treino	1 unidade média de Batata inglesa 1 lata de Atum 1 copo (250ml) de Salada de frutas com 1 colher de chá de melaço orgânico	Mandioca, Inhame 200g de Peito de frango
Antes de dormir	1 medida de caseína 1 taça de Gelatina sem açúcar	