Planejamento Dieta - Homens

Peso (kg)	75.6
Altura (cm)	180
Idade (anos)	27

LIMPAR DADOS

Frequencia Atividade: Moderadamente Ativo - (Exercício Moderado/ 3 a 5 dias na semana)

Taxa Metabólica Basal (TMB) **1818.12**
Total de Calorias Diárias 2818.09 Cal

Objetivo Bulking (ganho de massa) = Aumentar 500 ~ 1000 Cal.
Objetivo cutting (definição) = Diminuir 250 ~ 500 Cal.

Objetivo Calórico (definir) 3100.00 Cal

Macronutrientes	**g/kg**	**Total (g)**	**Total Cal**	**%**
Proteínas	2.40	181.44	725.76	23
Carboidratos	5.08	384.31	1537.24	50
Gorduras	1.23	93.00	837.00	27

*Valores recomendados (Proteína 1,80 g/Kg / 25% Gordura)

Dia da semana: _____

IMPRIMIR

Café da manhã(imediatamente ao acordar) **Horário:** **7:00**
Carboidrato: médio indice glicemico - alto indice glicemico / Proteina: média absorção - rápida absorção / Gordura: evitar.

Alimentos	Qtd. (g)	Calorias	Proteínas (g)	Carbos (g)	Gorduras (g)
Ovo Cozido	1.00	70.88	5.76	0.50	5.18
Pao de forma integral	2 fatias	121.00	4.30	22.00	1.80
Cream cheese	1 colher sopa	47.50	1.27	0.63	4.43
Semente de linhaca	1 colher sopa	80.00	2.00	3.99	6.00
		319.38	13.33	27.12	17.41

Lanche da manhã **Horário:** **10:00**
Carboidrato: baixo indice glicemico / Proteina: média absorção - lenta absorção / Gordura: gorduras insaturadas.

Alimentos	Qtd. (g)	Calorias	Proteínas (g)	Carbos (g)	Gorduras (g)
Banana prata	1.00	68.60	0.91	18.20	0.07
Barra de cereal	1.00	80.00	1.20	16.00	1.60
Iorgute desnatado	1.00	72.00	6.49	9.38	0.88
Granola	2 col	82.80	1.92	18.00	1.20
		303.40	10.52	61.58	3.75

Almoço **Horário:** **12:00**
Carboidrato: baixo indice glicemico / Proteina: média absorção / Gordura: evitar.

Alimentos	Qtd. (g)	Calorias	Proteínas (g)	Carbos (g)	Gorduras (g)
Arroz integral	3 escum (177g)	184.08	4.60	45.67	1.20
Feijao	1 concha	106.40	6.72	19.04	0.70
Patinho Grelhado	1 bife (100g)	219.00	35.90	0.00	7.30
		509.48	47.22	64.71	9.20

Lanche da tarde **Horário:** **16:00**
Carboidrato: baixo indice glicemico / Proteina: média absorção - lenta absorção / Gordura: gorduras insaturadas.

Alimentos	Qtd. (g)	Calorias	Proteínas (g)	Carbos (g)	Gorduras (g)
Leite integral	1 copo	115.00	5.60	9.70	6.00
Hipercalorico caseiro	140gr (6 colher)	555.00	30.00	76.00	15.00
Abacate	3 col sopa	162.00	3.00	11.00	14.00
		832.00	38.60	96.70	35.00

Jantar **Horário:** **20:30**

Carboidrato: médio indice glicemico - alto indice glicemico / Proteina: média absorção / Gordura: evitar;

Alimentos	Qtd. (g)	Calorias	Proteínas (g)	Carbos (g)	Gorduras (g)
Leite integral	1 copo	115.00	5.60	9.70	6.00
Hipercalorico caseiro	140gr (6 colher)	555.00	30.00	76.00	15.00
Batata doce	250.00	192.50	1.50	46.00	0.25
Frango	100.00	163.00	31.50	0.00	3.20
		1025.50	68.60	131.70	24.45

Ceia **Horário:** **22:00**

Carboidrato: baixissimo indice glicemico / Proteina: lenta absorção / Gordura: gorduras insaturadas;

Alimentos	Qtd. (g)	Calorias	Proteínas (g)	Carbos (g)	Gorduras (g)
Castanha do para	4.00	104.96	2.24	2.08	10.59
		104.96	2.24	2.08	10.59

Pré-treino (líquido) **Horário:** _____

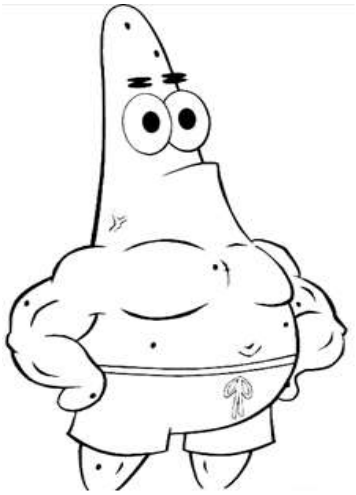
Carboidrato: baixo indice glicemico / Proteina: média absorção / Gordura: evitar.

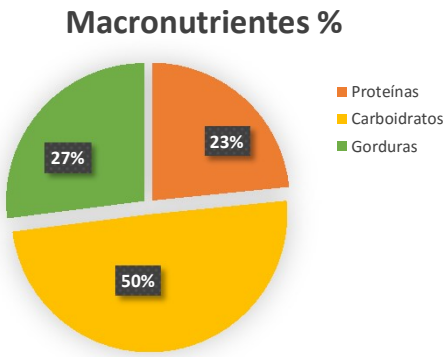
Alimentos	Qtd. (g)	Calorias	Proteínas (g)	Carbos (g)	Gorduras (g)
BCAA	2.00				
		0.00	0.00	0.00	0.00

Pós-treino (líquido) **Horário:** _____

Carboidrato: alto indice glicemico / Proteina: rápida - media absorção / Gordura: evitar.

Alimentos	Qtd. (g)	Calorias	Proteínas (g)	Carbos (g)	Gorduras (g)
		0.00	0.00	0.00	0.00





Calorias	Proteínas (g)	Carbos (g)	Gorduras (g)
3094.72	180.51	383.89	100.40
OK	OK	OK	ULTRAPASSA

Conversão quantidade Tabela Nutricional

Porção (g)	Proteínas (g)	Carbos (g)	Gorduras (g)	Calorias

Distribuição das calorias por refeição (Indicado)

Refeição antes do treino 20%

Refeição pós treino 30%

Restante do dia 50%