

## **1ª Refeição**

**Vitamina de claras** (300ml de Clara de ovo pasteurizada + 100g de Batata doce cozida + ½ Sachê de suco em pó clight) + 20g de Castanha do para + 1 Capsula de multivitamínico + 200ui de Vitamina E + 5.000ui de Vitamina D + 100mg de Cafeína (opcional)

Ou

**Vitamina de claras** (300ml de Clara de ovo pasteurizada + 92g de Avocado ou 20g de pasta de amendoim integral + 105g de Banana prata ou 238g de mamão papaia + Adoçante à gosto) + 1 Capsula de multivitamínico + 200ui de Vitamina E + 5.000ui de Vitamina D + 100mg de Cafeína (opcional)

Ou

100g de Batata doce ou 105g de banana prata + 40g de Whey protein + 20g de Castanha do para ou pasta de amendoim integral + 1 Capsula de multivitamínico + 200ui de Vitamina E + 5.000ui de Vitamina D + 100mg de Cafeína (opcional)

## **2ª, 3ª e 4ª Refeição**

### **1 Opção de carboidrato:**

100g de Batata doce ou mandioquinha

92g de Arroz integral

88g de mandioca

105g de Banana prata

45g de Aveia em flocos

### **1 Opção de proteína:**

117g de Frango

108g de carne vermelha magra

40g de Whey protein

120g de Filé de tilápia (Saint Peter)

8 Claras de ovos

### **1 Opção de lipídeo:**

Se usar frango adicionar 2g de azeite extra virgem

Se usar carne vermelha adicionar 1g de azeite extra virgem

Se usar tilápia não necessita acrescentar

Se usar as claras de ovos, usar 1 gema

Se usar whey protein, usar 10g de castanha do para

Observação: Salada de folhas à vontade ou 100g de brócolis

### **5ª Refeição**

117g de Frango + 1 Porção de salada à vontade + 1 Porção de legumes à gosto (sem exagero) + 2g de Azeite extra virgem

Ou

8 Claras de ovos + 1 Gema + 1 Porção de salada à vontade + 1 Porção de legumes à gosto (sem exagero)

Ou

127g de Filé de tilápia + 1 Porção de salada à vontade + 1 Porção de legumes à gosto (sem exagero)

Ou

108g de Carne vermelha magra + 1 Porção de salada à vontade + 1 Porção de legumes à gosto (sem exagero) + 1g de Azeite extra virgem

### **Observação:**

Fazer as refeições de 3 em 3 horas

Fazer a refeição 1 hora antes do treino

Quando treinar de manhã, acrescentar 100g de batata doce ou mandioquinha na última refeição.

Tomar no mínimo 3 litros de água por dia

Quando dormir mais tarde (23hs), repetir a 5ª refeição

Gelatina diet à vontade

Não pule as refeições

Opção de refeição rápida: 40g de Whey protein + 45g de Farinha de aveia ou 30g de palatinose (evitar)

Opções de bebidas: H2O, chás, café, suco em pó diet ou suco natural (limão, maracujá, melão ou melancia)

Pós treino: 40g de Whey protein + 5g de Glutamina + 5g de BCAA em pó

Refeição pós treino: 93g de Arroz branco ou 160g de batata inglesa + 117g de Frango