



ORIENTAÇÕES PARA PROTOCOLO DE HIPERTROFIA

Dieta para Hipertrofia 2.500 Kcal

(Modelo de Cardápio Essencialfit - Dra Iara Licélia -Nutricionista / Dr.Pablo Nogueira-Nutrólogo)

Obs: siga nossa lista de substituições para diversificar sua dieta conforme orientação nutricional .

- **Desjejum 08:00**

Farinha de tapioca (Colher De Sopa: 4)

Ovo de galinha (Unidade: 2)

Muçarela (Fatia: 2)

Observação: Sugestão: Duas crepiocas com queijo

- **Almoço 12:00**

Batata doce cozida sem sal (Gramas: 300)

Feijão, preto, cozido (Concha Média Cheia (140g): 1)

Peixe não especificado (inteiro, em posta, em filé, etc.) Grelhado(a)/brasa/churrasco (Gramas: 180)

Azeite, de oliva, extra virgem (Colher de Sopa (8g): 1)

Observação: Como orientação a respeito dos vegetais e legumes, percebe-se que será difícil atingir quantidades significativas com relação as calorias oriundas deste, a ponto de prejudicar a dieta. Portanto, sugiro uma mistura que vise 200-250g totais entre vegetais e legumes, sem distinção entre eles.

- **Lanche da tarde 16:00**

iogurte natural (Pote: 1)

Whey Protein (Gramas: 15)

Banana (Unidade média (75g): 1)

Jantar 19:30

Arroz branco (cozido) (3 Concha média cheia (100g))

Peito de galinha ou frango Grelhado(a)/brasa/churrasco (Gramas: 150)

Azeite, de oliva, extra virgem (1 Colher de Sopa (8g):

Suco de uva integral (1 Copo médio)

Observação: Vegetais e legumes: orientação semelhante ao almoço.

Ceia 21:30

Mamão (Fatia: 2)

Aveia em flocos (Colher De Sopa: 2)

Observações Importantes:

- A terapia nutricional deve ser feita com supervisão e orientações adequadas;
- É recomendado que seja aplicada de forma temporária e ajustado periodicamente de acordo com as recomendações estabelecidas, pois a retirada de alimentos de forma aleatória pode causar o consumo insuficiente de outros nutrientes importantes para o organismo.