



EssencialClin

Saúde & Estética

Plano Alimentar Dra Iara Licélia - nutri

Dieta para Hipertrofia 3.500 Kcal

	Grupo
Farinha de tapioca (Colher De Sopa: 4)	Farinhas, féculas e massas
Ovo de galinha (Unidade: 2)	Aves e ovos
Muçarela (Fatia: 2)	Laticínios
Suco de laranja (Garrafa (200 ml): 1)	-

Sugestão: Duas crepiocas com queijo

Observação geral: O cuscuz pode ser utilizado como alternativa à farinha de tapioca ou à batata doce, respeitando a equivalência calórica e nutricional. Para substituições, considere aproximadamente 4 colheres de sopa de cuscuz cozido (cerca de 100g) para cada 4 colheres de sopa de tapioca ou 100g de batata doce cozida, ajustando conforme necessário para manter o equilíbrio da dieta.

10:00 - Lanche da manhã

	Grupo
logurte natural (Pote: 1)	Laticínios
Whey Protein (Gramas: 15)	Suplemento
Granola (Colher de sopa (13g): 2)	-

12:00 - Almoço

	Grupo
Batata doce cozida sem sal (Gramas: 300)	-
Feijão, preto, cozido (Concha Média Cheia (140g): 1)	Leguminosas e derivados
Carne bovina Grelhado(a)/brasa/churrasco (Gramas: 150)	Carnes e vísceras
Azeite, de oliva, extra virgem (Colher de Sopa (8g): 1)	Gorduras e óleos
Suco de laranja (Garrafa (200 ml): 1)	-

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.

16:00 - Lanche da tarde

	Grupo
Ovo de galinha (Unidade: 2)	Aves e ovos
Banana (Unidade média (75g): 2)	-
Aveia em flocos (Colher De Sopa: 2)	Farinhas, féculas e massas
Whey Protein (Gramas: 30)	Suplemento

Sugestão: Duas panquecas de banana com whey

19:30 - Jantar

	Grupo
Arroz branco (cozido) (Concha média cheia (100g): 3)	-
Peito de galinha ou frango Grelhado(a)/brasa/churrasco (Gramas: 150)	Aves e ovos
Azeite, de oliva, extra virgem (Colher de Sopa (8g): 1)	Gorduras e óleos
Suco de uva integral (Copo médio (200ml): 1)	-

Vegetais e legumes: orientação semelhante ao almoço.

21:30 - Ceia

	Grupo
Mamão (Fatia: 2)	Frutas
Banana (Unidade média (75g): 1)	-
Pasta de amendoim (Gramas: 30)	Açúcares e produtos de confeitaria

Observação Final: Os horários das refeições apresentados são uma sugestão e podem ser ajustados de acordo com sua rotina e preferências. O mais importante é garantir o consumo adequado das calorias e nutrientes ao longo do dia para atender às suas necessidades e objetivos.