



JULIANA REIXACH
nutricionista

DIETA PARA HIPERTROFIA TANOSHAPE

DESAFIO DE CARNAVAL





Dieta para Hipertrofia

A dieta é estruturada com um superávit calórico controlado, com elevada ingestão proteica distribuída ao longo do dia e oferta estratégica de carboidratos para otimizar a disponibilidade energética e estimular a síntese proteica muscular. A escolha por alimentos simples e acessíveis favorece a adesão, a regularidade e a sustentabilidade do plano alimentar.

Café da Manhã

Opção 1: 4 ovos mexidos + 200 g de batata inglesa + 1 banana

Opção 2: 90g de frango + 2 fatias de pão integral + 1 maçã

Lanche da Manhã

Opção 1: iogurte natural integral (170 g) + 1 pera

Opção 2: 2 ovos cozidos + 150g de uva

Almoço

Opção 1: 180 g de frango grelhado OU filé mignon suíno + 150 g de arroz branco OU mandioca + legumes à vontade + 1 fio de azeite

Opção 2: 200g de patinho OU peixe + 250g de batata inglesa + legumes à vontade + 1 fio de azeite

Lanche da Tarde

Opção 1: Panqueca de banana (1 ovo + 1 banana + 2 colheres de sopa de aveia)

Opção 2: iogurte natural integral (170 g) + 1 colher de sopa de mel

Jantar

Opção 1: 150 g de frango + 200 g de batata doce + legumes à vontade

Opção 2: Omelete com 4 ovos + 100g de macarrão

Ceia

Opção 1: Vitamina de fruta com 150ml de leite

Opção 2: 200ml de Mingau de aveia

Orientações:

-**Não pule refeições:** manter a alimentação ao longo do dia ajuda no ganho de massa muscular.

-**Refeições em horários consistentes** favorecem a performance e recuperação.

-**Uma refeição livre por semana** ajuda na adesão ao plano sem comprometer os resultados.

-**Beba água** constantemente para manter hidratação e otimizar o funcionamento do organismo.