

Definição muscular



PROTOCOLO ALIMENTAR

DEFINIÇÃO MUSCULAR

PASSO 1

Fique atento aos antioxidantes que devem ser consumidos durante essa semana.

Eles são representados por cores e formas relacionadas aos grupos alimentares.

- | | |
|---|--|
|  VEGETAIS |  FRUTAS |
|  PROTEÍNAS |  SEMENTES |
|  CARBOIDRATOS |  ÓLEOS E PASTAS |
|  GORDURAS BOAS |  ÁGUA (COPO DE 250ML) |

PASSO 2

ATENÇÃO!

Você vai precisar de uma **xícara medidora** (150ml) e uma **balança de mesa**.



PROTOCOLO ALIMENTAR

DEFINIÇÃO MUSCULAR

PASSO 2

GRUPOS DE ALIMENTOS

Escolha os alimentos e atente-se às porções!

	UMA PORÇÃO DE VEGETAIS: 1 
	UMA PORÇÃO DE PROTEÍNAS: 112,5g 
	UMA PORÇÃO DE CARBOIDRATOS: 75g 
	UMA PORÇÃO DE GORDURAS BOAS: 37,5g 
	UMA PORÇÃO DE FRUTAS: 75g 
	UMA PORÇÃO DE SEMENTES:  = 1 colheres de sopa (15g)
	UMA PORÇÃO DE ÓLEOS E PASTAS:  = 1 colher de chá (5g)
	1 COPO DE ÁGUA:  = 250ml

PASSO A PASSO PARA O DEFINIÇÃO MUSCULAR

PASSO 3

Verifique a quantidade diária de alimentos que deve ser consumida em cada grupo, codificado pelas cores das bolinhas de antioxidantes. Por exemplo, se tiver **5 bolinhas verdes**, significa que **você deve consumir 5 alimentos** do grupo verde (vegetais), POR DIA! E assim por diante.

	VEGETAIS PORÇÃO DIÁRIA:  
	PROTEÍNAS PORÇÃO DIÁRIA:  = 562,5g 
	CARBOIDRATOS PORÇÃO DIÁRIA:  = 225g 
	GORDURAS BOAS PORÇÃO DIÁRIA:  = 37,5g 
	FRUTAS PORÇÃO DIÁRIA:  = 225g 
	SEMENTES PORÇÃO DIÁRIA:  2 colheres de sopa = 30g
	ÓLEOS E PASTAS PORÇÃO DIÁRIA:  2 colheres de chá = 10g
	ÁGUA PORÇÃO DIÁRIA: 

Confira nas próximas páginas a
LISTA COMPLETA DOS GRUPOS DE ALIMENTOS.

Lista de ALIMENTOS

A seguir, temos a lista completa de alimentos que você pode variar durante seu processo. As páginas estão separadas por cores, as mesmas das bolinhas, para te ajudar!

É muito importante que você varie os alimentos de cada grupo. Por exemplo: ao escolher as frutas, não coma sempre a mesma, tenha outras opções.



Vegetais

BOLINHA VERDE



Abóbora

Abobrinha

Acelga, cozida ou cru

Agrião, cozido ou cru

Alcachofas

Alface

Algas (nori)

Aspargos

Berinjela

Beterraba

Brócolis picado

Brotos

Cebola

Cenouras

Chuchu

Chucrute

Cogumelos

Couve de Bruxelas, cozida ou crua

Couve, cozida ou crua

Couve-Flor, cozida ou crua

Couves de Bruxelas

Espinafre, cozido ou cru

Nabo

Pepino

Picles

Pimentão

Quiabo

Rabanete

Repolho picado

Rúcula

Salsa

Salsão (aipo)

Tomate

Tomate cereja

Proteínas

BOLINHA VERMELHA = 112,5g

- Atum (enlatado, descartar o óleo e espremer limão) (112,5g)
- Carne de porco (peito, pernil) (112,5g)
- Carne vermelha magra (acém, patinho, coxão mole, coxão duro, filé mignon, maminha, fígado, músculo) (112,5g)
- Creme de ricota light (3 colheres de sopa rasa)
- Lula (2 porções)
- Mariscos (camarão, caranguejo, mexilhão, lagosta) (2 porções)
- Ovos caipira ou orgânico (2 unidades)
- Ovo de codorna (7 unidades)
- Peito ou coxa/sobrecoxa de frango sem pele (112,5g)
- Peixes, água doce (bagre, tilápia, truta) (112,5g)
- Peixes, água fria, selvagens (bacalhau, salmão, linguado) (112,5g)
- Peru desossado sem pele (112,5g)
- Polvo (112,5g)
- Queijo cottage (4 colheres de sopa)
- Queijo de búfala (2 fatias médias)
- Queijo minas frescal (3 fatias médias)
- Queijo ricota (3 fatias médias)
- Salmão sem pele (normal/defumado) (1 posta/peça pequeno) (112,5g)
- Sardinhas (frescas ou enlatadas) (112,5g)
- Whey Protein Isolado ou Hidrolisado (1 scoop)



Carboidratos

BOLINHA MARROM = 75g

- Amaranto cozido (5 colheres de sopa)
- Arroz cozido (75g ou 3 colheres de sopa)
- Aveia (preferência sem glúten) (4 colheres de sopa)
- Banana-da-terra (75g)
- Batata Inglesa cozida (75g)
- Batata Yacon (75g)
- Batata-doce cozida (75g)
- Biscoito de arroz (10 unidades pequenas)
- Cuscuz, cozido (5 colheres de sopa)
- Edamame (sem casca) (2 conchas média)
- Ervilhas frescas (5 colheres de sopa)
- Farinha de arroz (4 colheres de sopa)
- Feijão (cozido e escorrido) (1 + ½ concha média)
- Feijão verde (cozido e escorrido) (2 conchas média)
- Goma de tapioca (4 colheres de sopa)
- Granola sem glúten (2 colheres de sopa)
- Grão de bico cozido (5 colheres de sopa)
- Inhame cozido (75g)
- iogurte natural desnatado (170g)
- Leite de aveia e arroz (200ml)
- Leite de vaca (integral 150ml, semidesnatado 180ml, desnatado 200ml)
- Lentilhas (cozidas e escorrida) (1 concha média)
- Macarrão (grão integral), cozido (75g)
- Mandioca cozida (75g)
- Mandioquinha-salsa (75g)
- Milho orgânico cozido (3 colheres de sopa)
- Painço cozido (2 colheres de sopa)
- Pão integral e sem glúten (2 fatias)
- Pipoca milho orgânico (75g ou 5 colheres de sopa cheia)
- Quinoa cozida (75g ou 4 colher de sopa)



Gorduras boas

BOLINHA AMARELA = 37,5g



Abacate (100g)

Amêndoas (farinha ou leite 200ml)

Amendoim (37,5g)

Castanha de caju (leite 200ml)

Castanha do Pará (37,5g)

Coco Natural (farinha ou leite 200ml)

Nozes (37,5g)

Pistache (37,5g)

Frutas

BOLINHA ROXA = 75g

Abacaxi

Ameixa fresca

Banana

Berries (morango, mirtilo, cereja fresca, framboesa, amora)

Carambola

Figo fresco

Goiaba

Jaca (bagas)

Kiwi

Laranja

Maçã

Mamão

Manga

Maracujá

Melão

Nectarina

Romã (com sementes)

Pera

Pêssego

Tangerina

Uvas



Sementes e molhos

COLHER DE SOPA = 15g

Azeitonas (15g)

Linhaça moída (15g)

Molhos de salada (consultar receitas) (15g)

Semente de Abóbora, crua (15g)

Semente de Girassol, crua (15g)

Semente de Gergelim, crua (15g)

Sementes de Chia (15g)

Sementes de cânhamo (15g)



Óleos e Pastas

COLHER DE CHÁ = 5g



- Azeite extra virgem (5g)
- Manteigas de sementes (5g) (abóbora, girassol, gergelim/tahine)
- Manteiga clarificada caseira ou manteiga Ghee (5g)
- Nibs de cacau (5g)
- Óleo de coco extra virgem (5g)
- Pasta de manteiga vegana (5g)
- Pasta de oleaginosas (5g) (amendoim, amêndoa, caju, etc.)
- Pesto vegano (5g)

Bebidas e

ALIMENTOS LIVRES

ALIMENTOS: (CONDIMENTOS)

Temperos, ervas e especiarias - salsa, manjeriço, orégano, hortelã, coentro, cebola, cebolinha, alecrim, gengibre, canela em pó, pimenta caiena e pimenta do reino ou preta, erva-doce e açafrão (cúrcuma).

ÁGUA SABORIZADA : (COM GELO)

1. Hortelã/limão + folhas de manjeriço fresco e uma fatia de limão.
2. Hortelã/limão + duas fatias de laranja. Polvilhar canela em pó.
3. Hortelã/limão + um raminho de alecrim.
4. Hortelã/limão + duas fatias finas de manga e abacaxi.
5. Hortelã/limão + 1 fatia de melão picado e um raminho de alecrim.

Café e chá devem ser consumidos com moderação, recomendo de uma a duas xícaras de café ou chá com cafeína por dia. Chás de ervas sem cafeína, por outro lado, pode ser consumido em média 500ml por dia, quente ou gelado, mas isso **não inclui** bebidas como “**chás**” **engarrafados**, que contêm açúcar ou adoçante.

Evitar bebidas adoçadas como **sucos industrializados, energéticos, refrigerantes e águas saborizadas artificiais**. Se você quiser adicionar algum complemento ao seu café ou chá, aqui algumas ideias e orientações sobre quantidade e frequência.

- **FIQUE À VONTADE:** Canela, Limão e Cacau 100%
- **COM MODERAÇÃO (máximo 2x ao dia):** Stevia (1–2 gotas líquidas ou 1/2 pacote de dose única) ou 1–2 colheres de chá de açúcar (mascavo, demerara ou coco)
- **EVITAR:** Chantilly, Adoçantes artificiais, Calda de chocolate e Xaropes de sabor (como glicose de milho, baunilha, etc.)

**Gelo hortelã/limão: faça o suco de um limão com água filtrada ou mineral + 5 folhinhas de hortelã. Bata no liquidificador e encha bandejas de gelo.*

Guloseimas

E OUTRAS BEBIDAS

**SUGESTÃO: ATÉ 3 VEZES POR SEMANA
UTILIZE AS MARCAS VEGANAS DE SUA PREFERÊNCIA**

Às vezes você quer dar ao seu corpo um descanso e recompensa para uma dose extra de açúcar e outros ingredientes que não costumam fazer parte do seu dia a dia, então, consulte a lista abaixo e não esqueça de contabilizar em sua folha de registro, uma bolinha de antioxidante marrom (com exceção do chocolate que corresponde a $\frac{1}{4}$).
Lembre-se: moderação é fundamental!

Damascos secos, sem açúcar	●
Figos secos, sem açúcar	●
Tâmaras	●
Uva Passas	●
Demais frutas desidratadas	●
Chocolate acima 70% cacau (1 tablete: 20g)	$\frac{1}{4}$
Batatas fritas (75g = 7-8 batatas fritas)	●
Suco de frutas 100% real (copo de 150ml)	●

Refeição Off

Vamos entender o que é, e como deve ser feito essa **refeição off:**

Ter momentos “offs” faz parte da vida, e isso não prejudica o seu emagrecimento, desde que, seja de forma equilibrada.

- Escolha refeições, alimentos, que você realmente deseja comer, aquele que você realmente está com vontade e que vai te dar prazer. Não como **só** por comer!
- Planeje esse dia que você vai fazer a refeição livre, planeje desde o começo. Deixe disponível também para esse dia as frutas, legumes e verduras. (Não é pra você passar o dia todo comendo lanche)
- Faça atividade física também nesse dia para aumentar o gasto calórico.

Fazer sua refeição off até 3 vezes por semana e nunca fazer no mesmo dia.

Atividade Física

PASSO 5

É fundamental que você se exercite durante esse programa.

Então não esqueça de associar o Plano Alimentar aqui proposto, com as aulas para tonificar os seus músculos e desenhar o seu corpo, encontradas nos tópicos **DEFINIÇÃO MUSCULAR E LOCALIZADOS**, do app Weburn.



DICAS EXTRAS **DA NUTRI**



A ingestão de água, exercício físico e o descanso também são fatores importantes no processo de emagrecimento e ganho de massa magra, por isso não deixe de assinalar na sua planilha de registros, os copinhos e anotar a quantidade de sono e qual tipo de treino você fez.

Lembre-se de consumir seu Clean Body diário, então anote e não esqueça de descontar 1 bolinha vermelha de antioxidante do total de proteínas que você pode consumir por dia.

Faça sua lista de compras ao mesmo tempo que cria o seu menu!

Use o mesmo plano de refeição mais de uma vez, então, quando você estiver preparando uma refeição, faça uma quantidade maior e congele uma parte para usar em outros dias.

Distribua suas refeições em intervalos de até 3 horas.

MÉTODO **corpo limpo**

Parabéns!

CONTINUE NA SUA JORNADA DE
TRANSFORMAÇÃO E NÃO DESISTA!

