

CARDÁPIOS HIPERTROFIA



HOMEM

MULHER

Cardápios Hipertrofia

Estas informações são meramente educativas e deve sempre procurar um profissional qualificado para fazer um acompanhamento personalizado às suas necessidades.

Os cardápios podem ser usados por pessoas que desejam dar o primeiro passo em busca de uma reeducação alimentar e utilização de alguns suplementos básicos em sua dieta - eles só devem ser seguidos por pessoas ativas, que já tenham uma rotina de treinos orientada visando aumento de massa muscular.

Ofereci uma sugestão padrão de combinação de alimentos e refeições - o cardápio não é personalizado e você deverá estudá-lo e encontrar a melhor forma de adequar em sua rotina, atentando a coisas como: número de refeições ao dia, horário de treinos, hábitos e gostos alimentares, etc.

Cada fase deve ser seguida por 2-3 meses: observar evolução do seu ganho de peso e volume muscular. As quantidades sugeridas podem ser aumentadas, mas nunca reduzidas - o importante é comer de acordo com o seu apetite e se sentir bem satisfeito, acelerando assim os estoques energéticos e de ganho de massa magra.

Não há como prever o resultado apresentado, afinal, isso é muito individual... mas o mínimo seria o ganho de pelo menos 1-1,5kg de massa magra ao mês. Como as opções dos cardápios são bem saudáveis, o objetivo é evitar ao máximo o aumento de gordura corporal junto com essa massa muscular, mas o ganho de gordura é inevitável durante essas fases, um pouco irá ocorrer.

Tabela de Conteúdos

Cardápios Hipertrofia	2
Tabela de Conteúdos.....	3
Cardápio Hipertrofia Feminino – Fase I.....	4
Cardápio Hipertrofia Feminino – Fase II.....	6
Cardápio Hipertrofia Masculino – Fase I.....	8
Cardápio Hipertrofia Masculino – Fase II.....	10

Cardápio Hipertrofia

Feminino – Fase I

DESJEJUM

1 copo de extrato de soja zero + 30g de whey protein + 5g de glutamina

2 fatias de pão integral ou 4 torradas integrais + creme de ricota light/requeijão light/patê de atum/peito de peru/peito de frango/queijo branco baixa gordura – PROTEÍNAS À VONTADE

1 fruta + 3g de BCAA

LANCHE DA MANHÃ

Escolher 2 das opções: Oleaginosas com uva passa e damascos (1 punhado) ou Atum com cottage (levar misturado numa tupperware) ou 1 barrinha de proteínas ou 1 iogurte light ou Rolinhos de peru com cottage ou 1 latinha de salmão no azeite ou 1 dose de Blend Proteico com extrato de soja zero e aveia ou Doce com 30g de Blend Proteico com pasta de amendoim sem açúcar

ALMOÇO

Batata doce ou cenoura ou arroz integral – cerca de 100g

2 unidades M de bife magro OU filé de frango OU peixe OU omelete – Sem ser fritura!

Salada variada – todos os dias – com azeite de oliva + 1 punhado de oleaginosas

LANCHES DA TARDE (INCLUINDO LANCHE PRÉ-TREINO) – COMER DE 2/2 HORAS

Intercalar entre receitas do livro “Receitas para aumentar massa muscular” – consumir 1 receita a cada 2 horas.

Antes do treino: 3g de BCAA

LANCHE PÓS-TREINO

30g de Whey protein + 5g glutamina + Frutas ou Batata doce + 3g de BCAA

JANTAR

Proteína à vontade (aumentar quantidades) + salada com azeite + fruta ou suco light

Sobremesa: 1 barra proteica com pasta de amendoim sem açúcar

Cardápio Hipertrofia

Feminino – Fase II

DESJEJUM

30g de whey protein com 1 copo de extrato de soja zero + 2 colheres (sopa) de aveia + 5 g glutamina + 3g de BCAA

1 fruta ou 2 torradas integrais com creme de ricota light ou 2 pedaços pequenos de batata doce

3 claras cozidas ou 3 colheres (sopa) de cottage ou ½ lata de atum light com limão

LANCHE DA MANHÃ

Escolher 2 opções: Oleaginosas com uva passa e damascos (1 punhado) ou Atum com cottage (levar misturado numa tupperware) ou 1 barrinha de proteínas ou 1 iogurte light ou Rolinhos de peru com cottage ou 1 latinha de salmão no azeite ou 1 dose de Blend Proteico com extrato de soja zero.

ALMOÇO

Bife magro OU filé de frango OU peixe sem ser frito – porções grandes/à vontade

Salada variada à vontade – todos os dias – com azeite de oliva

Frutas ou Abóbora ou Batata doce – 120g

LANCHE DA TARDE

Escolher uma opção: Barra de proteínas ou Shake com 30g de Blend Proteico ou Peito de frango como preferir ou Papinha de abacate com iogurte light ou 1 latinha de sardinha sem óleo

LANCHE DA TARDE 2- PRÉ-TREINO

1 fruta com 2 colheres (sopa) de aveia e oleaginosas ou 5 fatias de batata doce com atum e azeite ou Alguma receita com aveia do meu livro de receitas

3g BCAA'S

LANCHE – PÓS-TREINO

SUPLEMENTAÇÃO: Shake com: 40g de whey protein + água + 5g glutamina + 3g de BCAA

1 fruta média ou ½ batata doce assada ou cozida ou outra receita com batata doce do livro

JANTAR

Proteína magra à vontade (ovo/frango/atum/sardinha/carne magra, etc.) + salada com azeite

Frutas

Observação: Suplementar com pré-treino (20-30 minutos antes do exercício) e creatina pós-treino (junto ao shake de proteína e carboidrato).

Cardápio Hipertrofia

Masculino – Fase I

DESJEJUM

1 copo de leite desnatado ou extrato de soja com 30g de whey protein

4 fatias de pão integral ou 8 torradas integrais

Com: Creme de ricota light , Queijo branco, peito de peru, chester, ricota, cottage (pode usar mais de uma opção - à vontade)

LANCHE DA MANHÃ

Proteínas (escolher de 1 opção das seguintes – comer à vontade – sempre variar): Omelete (4 claras + 1 gema) – Atum light com azeite – Fatias de peito de peru com queijo branco – Barra de proteínas – Peito de frango com azeitonas – Atum light com cottage – Carne moída com tomate e cebola

1 fruta

ALMOÇO

Arroz + feijão OU Batata doce assada/cozida – comer de acordo com seu apetite.

Bife magro OU filé de frango OU peixe OU 4 ovos inteiros – Sem ser fritura! Pode ser: grelhado, assado, cozido, ao molho, ensopado...

Salada variada – todos os dias – com azeite de oliva

Fruta fresca ou seca ou suco de frutas sem açúcar

LANCHE DA TARDE

Shake de hipercalórico ou consumir de 1-2 receitas do livro digital “Receitas para aumentar a massa muscular”

JANTAR

Arroz + feijão OU Batata doce assada/cozida – comer de acordo com seu apetite.

Bife magro OU filé de frango OU peixe OU 4 ovos inteiros – Sem ser fritura!
Pode ser: grelhado, assado, cozido, ao molho, ensopado...

Salada variada – todos os dias – com azeite de oliva

Fruta fresca ou seca ou suco de frutas sem açúcar

PRÉ-TREINO (ADEQUAR AO SEU HORÁRIO DE TREINO)

2 bananas amassadas com 3 colheres (sopa) de aveia ou granola + 30g
Blend Proteico

5g BCAA's

PÓS-TREINO

30g de whey protein com água + Frutas com aveia ou granola ou batata
doce

5g BCAA's

CEIA

2 copos de iogurte light ou 30g de Blend Proteico ou Omelete com 6 claras

1 punhado de oleaginosas OU 1 fatia média de abacate

Cardápio Hipertrofia

Masculino – Fase II

DESJEJUM

30g de whey protein

1 copo de aveia ou 1 batata doce média ou 1 inhame grande ou 1 copo de quinua

5 claras ou 100g de cottage ou 10 fatias de peito de peru light

1 fruta fresca ou 1 punhado de frutas secas (palma da mão em forma de concha)

5g BCAA's + 5g Glutamina

LANCHE DA MANHÃ

30g de Blend Proteico + + 1 colher de sopa de MCT®

½ copo de aveia ou quinua + Frutas ou Batata doce

5g BCAA's

ALMOÇO

1 batata doce média ou 1 inhame grande ou arroz integral (4 colheres de sopa)

Filé mignon ou patinho/filé de frango/ peixes/ ovos/claras (intercalar) – à vontade

Salada variada – todos os dias – com azeite de oliva

1 colher (sopa) de oleaginosas ou 1 colher (sopa) de abacate – colocar na salada ou misturar à comida.

LANCHE DA TARDE 1

Frango cozido/grelhado ou Peixe/atum light ou Patinho – à vontade

½ abacate médio ou 1 punhado grande de oleaginosas

LANCHE DA TARDE 2

Utilizar de 1-2 receitas do livro “Receitas para aumentar a massa muscular”
– qual (is) desejar

JANTAR

1 batata doce média ou 1 inhame grande ou arroz integral (4 colheres de
sopa)

Filé mignon ou Patinho/filé de frango/ peixes/ ovos/claras (intercalar) – à
vontade

Salada variada – todos os dias – com azeite de oliva

1 colher (sopa) de oleaginosas ou 1 colher (sopa) de abacate – colocar na
salada ou misturar à comida.

ANTES DE DEITAR

30g de Blend Proteico +5g Glutamina + 1 colher de sopa de MCT®

2 punhados de oleaginosas ou 2 colheres (sopa) de pasta de amendoim sem
açúcar ou 2 fatias médias de abacate.

*Observação: Suplementar com pré-treino (20-30 minutos antes do exercício) e
creatina pós-treino (junto ao shake de proteína e carboidrato).*