

MARCOS ALBERTO IGLESIAS  
07.07.2025

**PLANO NUTRO-TERAPEUTICO**

**CAFE DA MANHA:**

4 OVOS + 30G QUEIJO BRANCO + 1 PAO FRANCES OU 2 FATIAS PAO INTEGRAL (PODE TROCAR O PAO POR:  
100G BANANA OU 200G MAMAO OU 200G MAÇA OU 300G MELANCIA OU 300G MELAO OU 300G MORANGOS  
OU 200G ABACAXI OU 200G PERA OU 200G MANGA OU 200G UVA OU 2 TANGERINA)

**LANCHE DA MANHA:**

1 OVO E 4 CLARAS + 1 PAO FRANCES  
OU  
20G WHEY PROTEIN + 200ML LEITE DESNATADO OU 2 COLS LEITE EM PÓ DESNATADO + 1 PAO FRANCES  
OU 1 OPÇÃO FRUTA CAFÉ DA MANHA  
OU  
1 PAO FRANCES + 70G BIFE (1 BIFE PEQUENO) OU CARNE MOIDA  
OU  
200ML LEITE + 20G WHEY PROTEIN + 50G AVEIA

**ALMOÇO:**

150G CARNE VERMELHA MAGRA OU PEIXE OU LOMBO/FILE SUINO + 150G ARROZ OU 150G MACARRAO OU  
300G BATATA INGLESA OU 225G BATATA DOCE OU 110G MANDIOCA + LEGUMES A VONTADE + SALADA  
FOLHAS CRUAS (TOMATE, PALMITO E PEPINO A VONTADE)

SOBREMESA: 1 OPÇÃO FRUTA CAFÉ DA MANHA

**LANCHE DA TARDE:**

LANCHE NATURAL: 2 FATIAS PAO INTEGRAL OU 1 RAP10 + 70G FRANGO OU ATUM C/ 30G MAIONESE LIGHT  
OU REQUEIJAO LIGHT + ALFACE E TOMATE  
OU  
REPETIR 1 OPÇÃO LANCHE DA MANHA

**JANTAR:**

200G CARNE VERMELHA MAGRA OU PEIXE OU LOMBO/FILE SUINO + 150G ARROZ OU 150G MACARRAO OU  
300G BATATA INGLESA OU 225G BATATA DOCE OU 110G MANDIOCA + LEGUMES A VONTADE + SALADA  
FOLHAS CRUAS (TOMATE, PALMITO E PEPINO A VONTADE)  
OU  
75G PAO FRANCES + 200G BIFE OU CARNE MOIDA OU HAMBURGUER PATINHO + ALFACE E TOMATE (PODE  
PASSAR 30G MAIONESE LIGHT E 1 COL KETCHUP)

SOBREMESA: 1 OPÇÃO FRUTA CAFÉ DA MANHA

**\* TODOS OS DIAS:** 10G CREATINA

2100 KCAL 160G PTN / TX 2,0 ; 255G CHO / TX 3,0 ; 450G GORD / TX 0,6

- O peso é referente ao alimento já preparado.
- Não ingerir refrigerantes, sucos, ou álcool.
- Balas e chicletes, somente s/ açúcar.
- Café e chás estão liberados, desde que s/ açúcar.
- Utilizar o mínimo de sal no preparo dos alimentos.
- Proteínas recomendadas: Ultimate Nutrition, Optimun, Blackskull, Dymatize, Essential, Clean Whey, Athlethica, New Nutrition, Growth, Integralmedica, Syntrax, Mais Mu, Adaptogen, Max Titanium



**VITOR  
MATTOS**

CRM-SP 150408