

Plano Alimentar

TRINCA FORCE

Hipertrofia

Pedro Lotz
Conquiste um corpo forte e definido
MODO LOTZ

Aviso Importante

Este material foi elaborado com base em orientações de reeducação alimentar e emagrecimento, estratégias de organização da rotina alimentar e composição de cardápios pensados para contribuir com uma alimentação mais variada, nutritiva e prática para homens adultos praticantes de exercício físico.

O plano alimentar foi desenvolvido por nutricionista, considerando os princípios de uma alimentação equilibrada, com foco em comida de verdade, variedade de nutrientes e construção de hábitos alimentares sustentáveis.

Este conteúdo possui caráter educativo e não substitui uma avaliação individual ou consulta nutricional.

Cada indivíduo apresenta necessidades específicas relacionadas à idade, biotipo, nível de atividade física, rotina, histórico clínico, exames laboratoriais e condições de saúde. Por isso, ajustes personalizados devem ser realizados com acompanhamento profissional quando necessário.

Em casos de restrições alimentares, alergias, comorbidades, uso de medicamentos ou terapia hormonal, procure orientação de um nutricionista.



1. PRINCÍPIOS DO PLANO

Estratégia qualitativa baseada em comida de verdade, com ênfase em superávit calórico controlado, distribuição proteica fracionada ao longo do dia (mínimo de 4 refeições proteicas), priorização de carboidratos complexos no período pré e pós-treino como fonte energética primária, e inclusão de gorduras boas para suporte hormonal. O foco é hipertrofia muscular com ganho de massa magra e minimização de acúmulo de gordura, sustentado pela prática de exercício físico regular com sobrecarga progressiva e reposição hormonal.

Diferenças-chave em relação ao plano de emagrecimento:

- Maior frequência alimentar (4 a 6 refeições por dia)
- Inclusão de fonte proteica em todas as refeições principais
- Carboidratos presentes em maior variedade e frequência, especialmente no pré e pós-treino
- Lanche da tarde passa a ser obrigatório (não condicional à fome)
- Ceia proteica para otimizar síntese proteica noturna

Estrutura diária:

- Café da manhã
- Meio da manhã (lanche intermediário)
- Almoço
- Lanche da tarde (obrigatório)
- Pré-treino (conforme horário do treino: manhã, tarde ou noite)
- Pós-treino (imediatamente após o treino)
- Jantar
- Ceia (proteica, antes de dormir)

2. CAFÉ DA MANHÃ

Opção 1:

- Ovos mexidos no azeite
- Pão integral
- Queijo branco
- Fruta (banana ou mamão)
- Café preto

Opção 2:

- Iogurte natural integral
- Aveia
- Banana picada
- Pasta de amendoim
- Café preto

Opção 3:

- Ovos mexidos com espinafre e tomate
- Batata doce cozida
- Fruta (maçã ou pera)
- Café preto

Opção 4:

- Pão integral com ovo e queijo branco
- Shake de whey protein com leite semidesnatado
- Fruta (banana)
- Café preto

Opção 5:

- Mingau de aveia feito com leite semidesnatado
- Whey protein
- Chia
- Fruta (banana ou morango)
- Café preto

3. MEIO DA MANHÃ

Opção 1:

- Pão integral com pasta de amendoim
- Fruta (banana)

Opção 2:

- Iogurte natural
- Granola sem açúcar
- Castanhas (amêndoas ou castanha do pará)

Opção 3:

- Shake de whey com água
- Fruta (maçã ou banana)

Opção 4:

- Ovo cozido
- Pão integral
- Queijo branco

Opção 5:

- Fruta (banana)
- Castanhas (amêndoas ou castanha do pará)

Dica da nutri: tenha sempre opções práticas por perto!

Deixe um lanche na mochila, no carro ou no trabalho para não depender da fome e das escolhas de última hora.

Castanhas, frutas, pão, pasta de amendoim ou um whey são opções simples que podem facilitar muito a rotina.

Ter boas opções disponíveis também faz parte do planejamento alimentar.

4. ALMOÇO

Opção 1:

- Salada crua mista (alface, rúcula, cenoura, pepino) com azeite e limão
- Frango grelhado
- Arroz integral
- Feijão preto
- Brócolis no vapor
- Batata doce cozida

Opção 2:

- Salada de folhas verdes com tomate e cebola roxa
- Patinho moído refogado com pouco óleo
- Arroz integral
- Lentilha
- Abobrinha grelhada
- Macarrão integral

Opção 3:

- Salada de repolho, cenoura e beterraba ralados com azeite
- Filé de peixe (tilápia ou merluza) assado
- Batata doce cozida
- Chuchu refogado
- Arroz integral

Opção 4:

- Salada verde com pepino e tomate cereja
- Carne magra (patinho ou alcatra) grelhada
- Arroz integral
- Grão de bico
- Legumes no vapor (brócolis, couve-flor)
- Mandioca cozida

4. ALMOÇO

Opção 5:

- Salada de rúcula com tomate seco e azeite
- Sobrecoxa de frango sem pele assada
- Arroz integral
- Feijão carioca
- Abobrinha refogada
- Batata inglesa cozida

Dica da nutri: no almoço com foco em hipertrofia, não tenha medo do prato completo.

Combine uma boa fonte de proteína + carboidrato + vegetais + uma fonte de gordura, respeitando as quantidades do seu plano.

A hipertrofia não depende só do treino: o que você coloca no prato também faz parte do processo.

5. LANCHE DA TARDE

Opção 1:

Pão integral com ovo e queijo branco + Fruta (banana)

Opção 2:

iogurte natural + Aveia + Pasta de amendoim + Fruta (banana)

Opção 3:

Shake de whey com leite semidesnatado + Pão integral com pasta de amendoim

Opção 4:

Ovo cozido + Pão integral + Queijo branco + Fruta (maçã)

Opção 5:

iogurte natural + Granola sem açúcar + Castanhas (amêndoas ou castanha do pará) + Fruta (banana)

6. JANTAR

Opção 1:

- Omelete com queijo branco, tomate e orégano
- Pão integral
- Salada de folhas verdes
- Fruta (maçã ou pera)

Opção 2:

- Frango grelhado
- Salada de folhas com cenoura e beterraba
- Arroz integral
- Brócolis no vapor
- Batata doce

Opção 3:

- Peixe assado
- Salada de repolho e pepino
- Batata doce
- Abobrinha grelhada
- Arroz integral

Opção 4:

- Carne magra refogada com legumes (pimentão, cebola, tomate)
- Arroz integral
- Salada de folhas
- Mandioca cozida

Opção 5:

- Sopa de legumes com frango desfiado (abobrinha, cenoura, chuchu, batata)
- Ovo cozido
- Pão integral
- Fruta (maçã)

7. CEIA (Proteica, antes de dormir)

Opção 1: Iogurte natural com chia + Castanhas (amêndoas ou castanha do Pará)

Opção 2: Shake de caseína com leite semidesnatado + Castanhas

Opção 3: Ovo cozido + Queijo branco + Castanhas

Opção 4:

Iogurte natural + Aveia + Chia

Opção 5:

Leite morno com cacau sem açúcar + Castanhas

8. PRÉ-TREINO (conforme horário do treino)

Pré-treino — Manhã (treino cedo, antes do café da manhã completo)

- Banana, pasta de amendoim e café preto
- OU Pão integral com queijo branco e café preto
- OU Batata doce, whey com água e café preto
- OU Mingau de aveia com whey e café preto

Pré-treino — Tarde (treino entre almoço e jantar)

- Pão integral com pasta de amendoim e banana
- OU Iogurte natural, aveia e mel
- OU Pão integral com peito de peru e fruta
- OU Batata doce com frango desfiado e fruta

Pré-treino — Noite (treino após as 19h)

- Banana e whey com água
- OU Pão integral com queijo branco e fruta
- OU Batata doce com pasta de amendoim
- OU Arroz integral com frango grelhado e fruta

9. PÓS-TREINO (imediato)

- Shake de whey protein com água ou leite semidesnatado e banana
- OU Whey with água e fruta (maçã ou banana)
- OU Frango grelhado com arroz integral e batata doce
- OU Iogurte natural com aveia e banana
- OU Ovos mexidos com pão integral e fruta

Dica da nutri: pós-treino não precisa ser complicado.

O mais importante é garantir proteína + carboidrato para contribuir com a recuperação muscular e dar suporte ao processo de hipertrofia.

Pode ser um shake rápido ou uma refeição completa — o melhor pós-treino é aquele que encaixa na sua rotina e você consegue manter com consistência.

BÔNUS 1: SUGESTÃO DE SUPLEMENTOS

Observação: A necessidade de suplementação deve ser avaliada individualmente com base em exames laboratoriais, dieta habitual e objetivos. Consulte um nutricionista.

- Whey protein: fonte proteica prática, útil para complementar a ingestão proteica diária e recovery pós-treino.
- Creatina: suporte de performance e força, especialmente em treinamento de hipertrofia.
- Ômega 3: modulação de inflamação, relevante em dieta com baixo consumo de peixes.
- VitaminaD3: reposição comum, principalmente em homens com baixa exposição solar ou deficiência laboratorial.
- Zinco e Magnésio (ZMA): suporte mineral em atletas, especialmente em dieta restritiva.
- Multivitamínico: seguro nutricional em dietas hipocalóricas ou com baixa variedade.
- Colágeno hidrolisado: suporte de tecidos conjuntivos em treino de impacto.
- Caseína: proteína de absorção lenta, ideal para uso noturno e manutenção do pool de aminoácidos durante o sono
- Hipercalórico (se necessário): para indivíduos com dificuldade de ganho de peso e massa muscular, quando a ingestão via alimentação não for suficiente
- BCAA: pode complementar em treinos longos ou em jejum, embora não seja indispensável com dieta proteica adequada

BÔNUS 2: LISTA BÁSICA DE SUBSTITUIÇÃO

A lista abaixo permite trocar alimentos dentro do mesmo grupo mantendo o perfil nutricional do plano.

PROTEÍNAS:

Frango grelhado / peito de peru / peixe branco / carne magra patinho / sobrecoxa sem pele / ovos / whey protein.

CARBOIDRATOS:

Arroz integral / batata doce / batata inglesa / mandioca / arroz branco (com moderação) / pão integral / aveia / quinua / macarrão integral.

LEGUMES E VERDURAS (livre, ajustar ao gosto):

Alface / rúcula / agrião / espinafre / repolho / couve / brócolis / couve-flor / abobrinha / chuchu / pepino / cenoura / beterraba / tomate / pimentão.

FRUTAS:

Maçã / banana / pera / mamão / melancia / laranja / abacaxi / uva.

GORDURAS BOAS (usar com moderação):

Azeite de oliva / pasta de amendoim / castanhas (amêndoas, pará, caju) / abacate / chia / linhaça.

LATICÍNIOS:

Iogurte natural integral / iogurte natural desnatado / queijo branco / queijo cottage / leite semidesnatado / ricota.

Dicas da Nutri

- **Hidratação:** mantenha hidratação adequada ao longo do dia, especialmente em dias de treino.
- **Café preto:** pode ser mantido no pré-treino pela cafeína, sem exagerar.
- **Álcool:** reduza ao máximo. Bebidas alcoólicas atrapalham recuperação, sono e composição corporal.
- **Sono:** priorize 7 a 8 horas. Sono ruim compromete perda de gordura, recuperação muscular e regulação hormonal.
- **Consistência:** o plano só funciona se for sustentável. Prefira seguir 80% do plano com consistência a 100% por duas semanas.
- **Ajustes:** se sentir fome excessiva, redução de performance ou alterações de humor, procure um nutricionista para ajuste individualizado.
- **Acompanhamento:** este plano não substitui consulta nutricional. Cada organismo responde de forma diferente e merece acompanhamento profissional.

