



Amanda Sudário
INSTITUTO ASANUTRI - CRN2 20694

Plano Alimentar

TRINCA FORCE

Reeducação Alimentar e Emagrecimento

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, controle de porções, distribuição proteica ao longo do dia, priorização de carboidratos complexos no período pré e pós-treino, e inclusão de gorduras boas. O foco é emagrecimento com preservação de massa magra, sustentado pela prática de exercício físico regular e reposição hormonal.

Estrutura diária:

- Café da manhã
- Almoço
- Lanche da tarde (se tiver fome)
- Pré-treino (conforme horário do treino: manhã, tarde ou noite)
- Jantar
- Ceia (opcional, se houver fome)

2. CAFÉ DA MANHÃ

Opção 1

- Ovos mexidos no azeite
- Pão integral
- Queijo branco
- Café preto (com ou sem adoçante)

Opção 2

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

Opção 3

- Ovos mexidos com espinafre e tomate
- Batata doce cozida
- Café preto

Opção 4

- Pão integral com ovo e queijo branco
- Shake de whey protein com água
- Café preto

Opção 5

- Mingau de aveia feito com leite semidesnatado
- Whey protein
- Chia
- Café preto

3. ALMOÇO

Opção 1

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

Opção 2

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

Opção 3

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

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)

3. ALMOÇO

Opção 5

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

Dica da nutri: comece pela salada!

Comer os vegetais primeiro ajuda a aumentar a saciedade e pode contribuir para uma resposta glicêmica mais equilibrada ao longo da refeição. Além disso, é uma forma simples de aumentar o consumo de fibras no dia a dia.

4. LANCHE DA TARDE (SE TIVER FOME)

Opção 1

- Maçã + Castanhas (amêndoas ou castanha do pará)

Opção 2

- Iogurte natural + Granola sem açúcar

Opção 3

- Pão integral com pasta de amendoim

Opção 4

- Banana + Whey protein com água

Opção 5

- Ovo cozido + Pão integral + Queijo branco

5. JANTAR

Opção 1:

- Omelete com queijo branco, tomate e orégano
- Pão integral
- Salada de folhas verdes

Opção 2:

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

Opção 3:

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

Opção 4:

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

Opção 5:

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

6. CEIA (OPCIONAL, SE HOUVER FOME)

- Iogurte natural com chia
- OU Leite morno com cacau sem açúcar
- OU Castanhas

7. 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

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

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

Dica da nutri: seu pré-treino não precisa ser necessariamente uma refeição separada.

A refeição anterior pode ser suficiente para o treino, principalmente se você se sente bem treinando assim. E se você prefere treinar em jejum, observe o seu organismo: disposição, fome, tontura, fraqueza e rendimento durante o treino são sinais importantes para entender o que funciona melhor para você.

Não existe um único pré-treino ideal. Existe o que funciona para o seu corpo e para o seu treino.

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.

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.

