

NUTRIPLAN

NUTRICAÇÃO | PERFORMANCE | RESULTADO

NUTRICAÇÃO / FORÇA / RESULTADO

Plano personalizado e científico para você atingir seu máximo

PLANO ALIMENTAR SEMANAL PROTOCOLO HIPERTROFIA

Elaborado exclusivamente para Beatriz Groschopf · 1,65m · 61kg

ALTURA	PESO	PROTEINA/KG	AGUA/DIA	OBJETIVO
1,65 m	61 kg	2,2-2,4g	2,5+ L	MASSA

// ORIENTAÇÕES GERAIS

- / HIDRATAÇÃO** Beba no mínimo 2,5 L de água por dia. Inicie o dia com 1 copo em jejum.
- / PRE-TREINO** Consuma a refeição pre-treino 30-60 minutos antes do exercício.
- / CEIA** Proteína de digestão lenta (caseína/iogurte) maximiza recuperação muscular.
- / DIA DO LIXO** Domingo e seu dia de recompensa! Mantenha o jantar leve para equilibrar.
- / SUPLEMENTOS** Whey pos-treino, creatina 3-5g/dia e caseína na ceia — consulte seu nutri.

// INDICE SEMANAL

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
NORMAL	NORMAL	NORMAL	NORMAL	NORMAL	NORMAL	LIXO

PROTOCOLO HIPERTROFIA

Cada refeicao calculada para maximizar sintese proteica e ganho muscular

SEGUNDA-FEIRA

// PROTOCOLO HIPERTROFIA //

Plano para Beatriz Groschopf

CALORIAS	PROTEINA	CARBOIDRATOS	GORDURAS
2.350 kcal	145g	260g	65g
CAFE DA MANHA			07:00 · ~480 kcal
Omelete 3 ovos + queijo cottage ↔ Ovos mexidos com ricota Tapioca + ovo + frango			3 ovos + 80g
Pao integral ↔ Batata-doce 150g Aveia 50g			2 fatias
Banana ↔ Marmelo 200g Maca			1 media
Cafe preto ou cha verde			1 xicara
LANCHE 1			10:00 · ~280 kcal
logurte grego integral ↔ Skyr logurte desnatado 250g			200g
Granola sem acucar ↔ Aveia crua 30g Castanhas 25g			30g
Morango ↔ Blueberry 80g Kiwi			100g
ALMOCO			12:30 · ~650 kcal
Frango grelhado (peito) ↔ Tilapia 180g Patinho 150g Atum 1 lata			150g
Arroz integral ↔ Macarrao integral 80g Quinoa 60g			4 col. sopa
Feijao carioca ↔ Lentilha Grao-de-bico			4 col. sopa
Salada verde a vontade			livre
Azeite de oliva ↔ Abacate 40g			1 col. sopa

PRE-TREINO

15:30 · ~220 kcal

Batata-doce cozida

150g

↔ *Banana 1 grande | Tapioca 2 unid.*

Whey protein

1 scoop (30g)

↔ *Clara de ovo 4 unid. | Frango 80g*

POS-TREINO / JANTAR

18:30 · ~580 kcal

Salmao grelhado

150g

↔ *Frango 150g | Ovos mexidos 4 unid. | Carne 130g*

Arroz branco

5 col. sopa

↔ *Pure batata-doce 200g | Macarrao 90g*

Brocolis refogado

150g

↔ *Couve-flor | Abobrinha | Espinafre*

CEIA

21:00 · ~180 kcal

Caseina ou iogurte grego

1 scoop / 150g

↔ *Ovo cozido 2 unid. + cottage | Leite morno*

PROTOCOLO HIPERTROFIA

Cada refeicao calculada para maximizar sintese proteica e ganho muscular

TERCA-FEIRA

// PROTOCOLO HIPERTROFIA //

Plano para Beatriz Groschopf

CALORIAS	PROTEINA	CARBOIDRATOS	GORDURAS
2.300 kcal	140g	250g	65g
CAFE DA MANHA			07:00 · ~460 kcal
Panqueca de aveia com banana ↔ Mingau de aveia com whey Pao + ovo + queijo			3 panquecas
Whey no leite desnatado ↔ Iogurte grego 200g Ovos mexidos 3 unid.			1 scoop + 200ml
LANCHE 1			10:00 · ~260 kcal
Mix de castanhas ↔ Amendoim torrado sem sal 30g Pasta de amendoim			30g
Maca ou pera ↔ Banana Laranja 2 unid.			1 unidade
ALMOCO			12:30 · ~640 kcal
Carne bovina magra (patinho) ↔ Frango 150g Peixe 180g			150g
Arroz integral ↔ Quinoa Mandioca cozida 150g			4 col. sopa
Lentilha ↔ Feijao Ervilha fresca			4 col. sopa
Salada + azeite			livre + 1 col.
PRE-TREINO			15:30 · ~220 kcal
Banana + pasta de amendoim ↔ Tapioca + frango Arroz + atum			1 + 1 col.

POS-TREINO / JANTAR

18:30 · ~580 kcal

Frango no forno

160g

↔ *Tilapia 180g | Atum + ovo mexido***Pure de batata-doce**

200g

↔ *Arroz branco 5 col. | Batata inglesa 180g***Legumes assados**

150g

↔ *Abobrinha | Cenoura | Pimentao***CEIA**

21:00 · ~180 kcal

logurte grego + mel

150g + 1 col. cha

↔ *Caseina 1 scoop | Cottage + granola*

PROTOCOLO HIPERTROFIA

Cada refeicao calculada para maximizar sintese proteica e ganho muscular

QUARTA-FEIRA

// PROTOCOLO HIPERTROFIA //

Plano para Beatriz Groschopf

CALORIAS	PROTEINA	CARBOIDRATOS	GORDURAS
2.200 kcal	135g	240g	62g
CAFE DA MANHA			07:00 · ~440 kcal
Tapioca de queijo + presunto de peru ↔ Ovos mexidos 3 + pao Iogurte + granola			2 unid.
Suco de laranja natural ↔ Vitamina de banana Cha verde			200ml
LANCHE 1			10:00 · ~260 kcal
Queijo cottage ↔ Iogurte grego Ovo cozido 2 unid.			100g
Torrada integral ↔ Biscoito de arroz Pao integral			3 unid.
Tomate cereja			100g
ALMOCO			12:30 · ~620 kcal
Atum em agua ↔ Sardinha 150g Camarao 180g			2 latas (160g)
Macarrao integral ↔ Arroz integral Batata-doce			80g cru
Ervilha fresca ↔ Milho verde Grao-de-bico			4 col. sopa
Salada + azeite			livre + 1 col.
PRE-TREINO			15:30 · ~200 kcal
Banana + whey ↔ Batata-doce + frango Iogurte + aveia			1 + 1 scoop

JANTAR

18:30 · ~560 kcal

Omelete de forno 4 ovos + legumes

4 ovos

↔ Frango 150g | Carne moída 130g

Arroz branco

4 col. sopa

↔ Quinoa | Batata-doce

Espinafre refogado

100g

↔ Couve | Brocolis

CEIA

21:00 · ~160 kcal

Leite morno com caseína

200ml + 1 scoop

↔ Iogurte | 2 ovos cozidos

PROTOCOLO HIPERTROFIA

Cada refeicao calculada para maximizar sintese proteica e ganho muscular

QUINTA-FEIRA

// PROTOCOLO HIPERTROFIA //

Plano para Beatriz Groschopf

CALORIAS	PROTEINA	CARBOIDRATOS	GORDURAS
2.350 kcal	148g	255g	65g
CAFE DA MANHA			07:00 · ~480 kcal
Ovos mexidos com espinafre ↔ Omelete Tapioca + ovos			3 ovos + 50g
Pao de forma integral ↔ Batata-doce 150g Aveia 50g			2 fatias
Queijo cottage ↔ Ricota Iogurte grego			80g
Banana ↔ Marmelo 150g Caju			1 unid.
LANCHE 1			10:00 · ~280 kcal
Shake de whey com leite ↔ Iogurte grego + fruta Vitamina + aveia			1 scoop + 200ml
Castanha-do-para ↔ Amendoas 20g Nozes 20g			3 unid.
ALMOCO			12:30 · ~660 kcal
Peito de frango grelhado ↔ Patinho 150g Peixe 180g Atum			160g
Arroz integral + feijao ↔ Arroz branco Lentilha			4 + 3 col.
Salada + azeite + limao			livre + 1 col.
PRE-TREINO			15:30 · ~230 kcal
Banana + aveia ↔ Batata-doce + atum Pao + peito de peru			1 + 3 col. sopa

POS-TREINO / JANTAR

18:30 · ~590 kcal

Salmao ou tilapia assada

160g

↔ Frango 160g | Ovo 4 unid.

Batata-doce assada

200g

↔ Arroz 5 col. | Macarrao integral

Brocolis + cenoura

150g

↔ Mix de legumes assados

CEIA

21:00 · ~160 kcal

Cottage com canela + mel

100g

↔ Caseina | Iogurte + chia

PROTOCOLO HIPERTROFIA

Cada refeicao calculada para maximizar sintese proteica e ganho muscular

SEXTA-FEIRA

// PROTOCOLO HIPERTROFIA //

Plano para Beatriz Groschopf

CALORIAS	PROTEINA	CARBOIDRATOS	GORDURAS
2.300 kcal	140g	250g	65g
CAFE DA MANHA			07:00 · ~460 kcal
Vitamina de banana, aveia e whey ↔ Panqueca de aveia Iogurte + granola			300ml
Torrada integral + azeite ↔ Tapioca Pao integral			2 unid.
LANCHE 1			10:00 · ~260 kcal
Iogurte grego + frutas vermelhas ↔ Cottage + maca Skyr + morango			200g + 80g
ALMOCO			12:30 · ~640 kcal
Carne bovina magra ↔ Frango Atum Camarao			150g
Arroz integral + lentilha ↔ Macarrao + feijao Quinoa + grao			4 + 3 col.
Salada + azeite			livre + 1 col.
PRE-TREINO			15:30 · ~220 kcal
Fruta + whey ou ovo ↔ Arroz + frango Tapioca + atum			1 + 1 scoop
JANTAR			18:30 · ~570 kcal
Tilapia ou frango grelhado ↔ Ovo + queijo Carne moída 130g			160g
Batata-doce cozida ↔ Arroz branco 5 col. Macaxeira 150g			200g
Legumes variados			150g
CEIA			21:00 · ~160 kcal
Caseína ou iogurte grego ↔ Ovos cozidos 2 unid. Cottage			1 scoop / 150g

PROTÓCOLO HIPERTROFIA

Cada refeição calculada para maximizar síntese proteica e ganho muscular

SABADO

// PROTÓCOLO HIPERTROFIA //

Plano para Beatriz Groschopf

CALORIAS	PROTEINA	CARBOIDRATOS	GORDURAS
2.400 kcal	148g	265g	68g
CAFE DA MANHA REFORÇADO			08:00 · ~520 kcal
Omelete 4 ovos com legumes ↔ Tapioca grande + 3 ovos Panqueca			4 ovos
Pao integral + queijo cottage ↔ Batata-doce 200g Aveia com leite			2 fatias + 80g
Mamao + suco de laranja ↔ Salada de fruta Vitamina			200g + 150ml
LANCHE 1			10:30 · ~280 kcal
Mix de castanhas + fruta ↔ Proteina + banana Cottage + torrada			30g + 1 unid.
ALMOCO ESPECIAL			13:00 · ~700 kcal
Proteina a escolha (frango/carne/peixe)			180g
Arroz branco + feijao ↔ Macarrao + legumes Batata			5 + 4 col.
Salada colorida + azeite			livre + 1 col.
Ovo cozido extra			1 unid.
LANCHE TARDE			16:00 · ~280 kcal
Whey protein + leite ↔ Iogurte grego + granola Vitamina			1 scoop + 200ml
JANTAR			19:30 · ~480 kcal
Omelete ou frango light ↔ Salmão assado Atum + arroz			3-4 ovos / 130g
Legumes refogados			200g

CEIA

21:30 · ~160 kcal

Caseína / iogurte grego

150g

↔ *Ovos + cottage* | *Leite morno*

DIA DO LIXO // DOMINGO

Recompensa estratégica — curta, descanse e volte mais forte amanhã

DOMINGO

// DIA DO LIXO — RECOMPENSA ESTRATEGICA //

Plano para Beatriz Groschopf

CALORIAS	PROTEINA	CARBOIDRATOS	GORDURAS
2.600 kcal	130g	320g	90g
CAFE DA MANHA			09:00 · ~520 kcal
Panqueca de aveia com mel e banana ↔ Waffle de aveia Pao frances + manteiga			4 panquecas
Cafe com leite + achocolatado ↔ Vitamina de frutas Iogurte com granola			200ml
LANCHE — HORA DO LIXO!			11:00 · ~400 kcal
Chocolate ao leite ou amargo ↔ Sorvete 2 bolas Bolo de chocolate			60-80g
Biscoito recheado (se quiser) ↔ Brigadeiro 3 unid. Doce de leite 2 col.			3-4 unid.
ALMOCO EM FAMILIA			13:00 · ~750 kcal
Proteina a escolha (frango/carne) ↔ Peixe Costela Porco magro			200g
Arroz branco + feijao			6 + 4 col.
Maionese caseira ou farofa leve ↔ Vinagrete Salada de maionese			2 col. sopa
Salada de folhas + tomate			livre
SOBREMESA			14:30 · ~350 kcal
Pudim ou petit gateau ↔ Mousse de chocolate Pave Acai			1 fatia / 1 unid.
LANCHE DA TARDE			17:00 · ~300 kcal
Salgado assado (coxinha, pao de queijo) ↔ Pizza caseira 2 fatias Tapioca			2 unid.
Suco natural ou refrigerante (1x) ↔ Agua de coco Vitamina			300ml

JANTAR LEVE (COMPENSAR)

20:00 · ~420 kcal

Frango grelhado ou omelete

150g / 3 ovos

↔ *Atum + ovo | Cottage + salada*

Salada grande + legumes

300g

Batata-doce pequena

100g

↔ *Arroz 3 col. | Quinoa*

NUTRIPLAN

NUTRICAÇÃO | PERFORMANCE | RESULTADO

RESUMO SEMANAL DE MACROS

/ Beatriz Groschopf

SEGUNDA	2.350 kcal	145g prot	260g carb
TERÇA	2.300 kcal	140g prot	250g carb
QUARTA	2.200 kcal	135g prot	240g carb
QUINTA	2.350 kcal	148g prot	255g carb
SEXTA	2.300 kcal	140g prot	250g carb
SABADO	2.400 kcal	148g prot	265g carb
DOMINGO	2.600 kcal	130g prot	320g carb

NUTRIPLAN PRO · nutriplan.com.br · Consulte sempre um nutricionista para ajustes individuais.