 Marcella Amar

 Nutrição Esportiva

 CRN- 06101104 (RJ – Brasil).

 Dúvidas e marcações, por texto apenas. Whats App (+55 21) 997133506.

 [Http://www.play4thegold.com](http://www.play4thegold.com)

**Juliana Soares. Recomendações de 24.01.2023 – 03.02.2023.**

**Café da manhã (6:30):**

**1 capsula de Echinacea (250mg) + 1 capsula de Omega 3 (1g)**

+

2-3 fatias de pão sem gluten (no caso do Wickbold ok em fazer 3 fatias) + azeite ou requeijão de castanha + 100g de frango ou peito de peru + 1 maçã pequena ou 1 tangerina ou Morangos (12).

Ou

120g de batata doce cozida + azeite + 100g de frango ou peito de peru + 1 maçã ou 1 tangerina ou Morangos (12).

**No caminho para o Flamengo:** 1 colher dosadora de V-Fort + 1 capsula de Cordyceps Sinensis (Vitafor).

**Durante o treino:** 1 colher dosadora de Energy Kick sem cafeína + agua.

**Durante o treino:** 1 purê de maçã (cerca de 30 min. antes da serie principal) + agua.

**Pós treino (se possível imediatamente após):** 1 capsula de HMB (2g) + 1 colher dosadora de proteína vegana + Glutamina (10g) + agua + 1 tangerina ou 1 laranja.

**No Sábado** fazer a proteína vegana + HMB (2g) + Glutamina (10g) + 1 colher dosadora de proteína vegana + agua + 2 frutas de escolha (maçã, ameixa, melancia, nectarina, pêssego, romã) + 2-3 colheres de sopa de cereal sem gluten + 1 colher de sopa de mel.

**Almoço**

**Tentar evitar:** Alimentos preparados com leite e derivados (ex: purês, quiches, suflês, molho branco, strogonoff), ervilha, beterraba.

150g de frango ou **peixe** (temperado com limão) ou 3x semana: Carne de boi ou 1x semana (opcional): 1 concha grande de camarões cozidos ou grelhados ou 1x semana (opcional): carne de porco.

+

100-120g de arroz ou bifum ou cenoura ralada ou milho ou grão de bico ou abóbora cozida ou quinoa cozida ou 1x semana: inhame cozido ou massa sem gluten ou cuscuz.

+

**Alimentos liberados (combinação e quantidade):** Abobrinha, berinjela**,** brócolis, couve flor, chuchu, quiabo, folhas, aspargos, folhas, tomate (sempre que puder cozido), palmito, pepino, champignons, shimeji, shitake, funghi, caldo de feijão ou 1 concha de lentilha, vagem, brotos.

**Intervalo da tarde (16:00):**

1 fileirinha de Kalassi + azeite ou requeijão de amêndoas + 80g de atum.

Ou

2 fatias de pão sem gluten com azeite + salmão (80g) ou 2x semana: 1 unidade grande de muçarela de búfala + tomate, orégano.

**Pré Musculação:** 100g de batata doce cozida ou batata yacon descascada.

**Jantar**

**Escolher uma das opções:**

**1 capsula de Omega 3 (1g)**

+

Guia de almoço

Ou

Japones (15 sashimis + 8 sushis).

Ou

Arabe (exceto berinjela).

Ou

Carpaccio.

**Antes de dormir:** 1 comprimido de Magnen B6 + Arginina (2g).

**Dias de Tv até mais tarde:**

Palitinhos de linhaça (leve e crock, lojas de produtos naturais – 15 unidades).

Biscoitos Aruba (10 unidades).

Chips de batata doce (ex: Fhom, lojas de produtos naturais).