



@MAROMBA.NATION

DIETA PARA HIPERTROFIA

GUIA COMPLETO PARA ALIMENTAÇÃO



Este material não substitui a orientação de um profissional da saúde

TRANSFORME SEU SHAPE: DIETA DESCOMPLICADA PARA GANHAR MASSA MUSCULAR

E aí, meu brother! com nosso programa de treinos, você irá atingir seu objetivo de ficar **forte e definido**, e a dieta é uma parte crucial desse processo todo. Eu tô aqui pra te contar tudo sobre como montar uma dieta extremamente hipertrófica, sem complicações, e sem frescuras! Usando alimentos simples que **não vão te fazer gastar um absurdo** com dieta. Mas, antes de começar, lembra que é sempre bom ter um profissional pra te orientar direitinho, tá ligado?

A IMPORTÂNCIA DOS NUTRIENTES NA DIETA DE QUEM QUER CRESCER

Se liga, meu parceiro: a dieta não é só sobre comer qualquer coisa. É sobre escolher os alimentos certos que vão te ajudar a ganhar massa muscular. Os principais caras que a gente precisa aqui são as **proteínas**, os carboidratos e as gorduras boas.

As proteínas são tipo os tijolos que constroem os músculos. Sem elas, não tem como crescer. Então, manda ver no frango, no peixe, nos ovos, essas paradas. Os carboidratos são o nosso combustível, a energia que a gente precisa pra mandar bem na academia. Mas vai de integrais, tipo arroz integral e batata-doce, que são os melhores amigos do shape. E as gorduras boas são importantes pro funcionamento do corpo todo, então não esquece de incluir azeite de oliva, abacate, essas coisas.

BEBÁ ÁGUA, MEU CHAPA

Outra parada que você não pode vacilar é na hidratação. Beber pelo menos 2,5 litros de água por dia é crucial. Sério, isso faz uma diferença enorme na recuperação muscular e no funcionamento do corpo todo. Então, se liga e manda ver na água!

ALIMENTOS ESSENCIAIS PARA O CRESCIMENTO MUSCULAR

Se você está focado em ganhar massa muscular e quer uma dieta no estilo **direto ao ponto**, sem complicações, estou aqui para te guiar. Vamos falar sobre os alimentos chave que vão te ajudar nessa jornada.

Primeiro, temos o frango grelhado, um verdadeiro aliado na construção muscular, rico em proteínas essenciais. A batata-doce entra como uma fonte de carboidratos complexos, fornecendo energia de longa duração para os treinos intensos. Não podemos esquecer da salada verde, regada com um fio de azeite, que mantém o corpo saudável e em equilíbrio.

No café da manhã, vamos começar com aveia, banana, ovos e um pouco de queijo cottage para dar aquela combinação perfeita de nutrientes para iniciar o dia com tudo. Para o lanche, um iogurte natural com amêndoas, proporcionando a recuperação ideal entre as refeições.

Nas próximas páginas, vou apresentar **três opções completas de cardápio**, do café da manhã ao jantar. Será uma variedade de escolhas práticas para você montar sua estratégia perfeita na academia e alcançar seus objetivos de forma consistente. Para Ceia, priorize o Whey Protein de sua escolha, aliado a 200ml de leite.

Fique ligado para mais dicas e insights. Siga [@maromba.nation](https://www.instagram.com/maromba.nation) no instagram para conteúdos exclusivos e junte-se à comunidade que está focada em evoluir juntos!

ESTAMOS PRESTES A TRANSFORMAR SEU FÍSICO. VAMOS NESSA!

OPÇÃO 1

OPÇÃO DE DIETA PARA INGESTÃO DE 2.200 CALORIAS

CAFÉ DA MANHÃ 7:00			
ALIMENTO	QTD	GRAMAS	PROTEÍNA
OVOS INTEIROS COZIDOS OU MEXIDOS	3	180	29g Aprox.
PÃO INTEGRAL - FATIA	2	70	
PASTA DE AMENDOIM - COLHER DE SOPA	-	15	
BANANA	1	120	

LANCHE DA MANHÃ 10:00			
ALIMENTO	QTD	GRAMAS	PROTEÍNA
IOGURTE GREGO NATURAL	1	170	23g Aprox.
OLEAGINOSAS CASTANHA/NOZES/AMÊndoas	-	30	

ALMOÇO 12:00			
ALIMENTO	QTD	GRAMAS	PROTEÍNA
FILÉ DE PEITO DE FRANGO GRELHADO	-	150	46g Aprox.
ARROZ	-	150	
FEIJÃO	-	100	
SALADA À VONTADE	-	150	

LANCHE DA TARDE 16:00			
ALIMENTO	QTD	GRAMAS	PROTEÍNA
MAÇÃ	1	200	22g Aprox.
PEITO DE FRANGO DESFIADO	-	100	

JANTAR 19:00			
ALIMENTO	QTD	GRAMAS	PROTEÍNA
PATINHO GRELHADO	-	150	35g Aprox.
BATATA DOCE MÉDIA	1	150	

OPÇÃO 2

OPÇÃO DE DIETA PARA INGESTÃO DE 2.200 CALORIAS

CAFÉ DA MANHÃ 7:00			
ALIMENTO	QTD	GRAMAS	PROTEÍNA
AVEIA EM FLOCOS	-	20	29g Aprox.
BANANA	1	120	
OVOS COZIDOS OU MEXIDOS	2	100	
QUEIJO COTTAGE	-	30	

LANCHE DA MANHÃ 10:00			
ALIMENTO	QTD	GRAMAS	PROTEÍNA
IOGURTE GREGO NATURAL	1	170	23g Aprox.
CASTANHA DE CAJO	-	30	

ALMOÇO 12:00			
ALIMENTO	QTD	GRAMAS	PROTEÍNA
FILÉ DE PEITO DE FRANGO GRELHADO	-	150	46g Aprox.
ARROZ	-	150	
FEIJÃO	-	100	
SALADA À VONTADE	-	150	

LANCHE DA TARDE 16:00			
ALIMENTO	QTD	GRAMAS	PROTEÍNA
MAÇÃ	1	200	22g Aprox.
PEITO DE FRANGO DESFIADO	-	100	

JANTAR 19:00			
ALIMENTO	QTD	GRAMAS	PROTEÍNA
PATINHO GRELHADO	-	150	35g Aprox.
BATATA DOCE MÉDIA	1	150	

OPÇÃO 3

OPÇÃO DE DIETA PARA INGESTÃO DE 2.200 CALORIAS

CAFÉ DA MANHÃ 7:00			
ALIMENTO	QTD	GRAMAS	PROTEÍNA
AVEIA EM FLOCOS	-	20	23g Aprox.
MAÇÃ	1	200	
OVOS COZIDOS OU MEXIDOS	2	100G	
QUEIJO COTTAGE	-	30	

LANCHE DA MANHÃ 10:00			
ALIMENTO	QTD	GRAMAS	PROTEÍNA
IOGURTE NATURAL DESNATADO	1	170	23g Aprox.
AMÊndoas	-	30	

ALMOÇO 12:00			
ALIMENTO	QTD	GRAMAS	PROTEÍNA
FILÉ DE PATINHO GRELHADO	-	150	37g Aprox.
ARROZ	-	150	
FEIJÃO	-	100	
SALADA À VONTADE	-	150	

LANCHE DA TARDE 16:00			
ALIMENTO	QTD	GRAMAS	PROTEÍNA
PÊRA	1	200	22g Aprox.
PEITO DE FRANGO DESFIADO	-	100	

JANTAR 19:00			
ALIMENTO	QTD	GRAMAS	PROTEÍNA
TILÁPIA GRELHADA	-	150	47g Aprox.
QUINOA COZIDA	1	150	