 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)

**Celine Bispo. Recomendações de 14.01.2023 – 21.01.2023.**

**Café da manhã + 1 comprimido de multivitamínico + 1 capsula de ômega 3 (1g) + 1 comprimido de Fisioton:**

2 tapiocas (com 4 colheres de sopa de goma em cada unidade + 1 colher de sopa de chia em cada unidade).

+

140g de frango desfiado + 1 colher das de chá de cúrcuma.

+

1 ameixa vermelha fatiada

**Durante a ativação:** 1 colher dosadora de V-Fort Ultra + 1 capsula de Cordyceps Sinensis + creatina (2g) + agua.

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

**Cerca de 30 min. antes da serie principal:** 1 gel sem cafeína + agua.

**Entre treino e parte física ou pós treino nos dias sem parte fisica:** HMB (2g, lojas de suplementos) + Glutamina (10g) + 1 colher dosadora de whey + 2 frutas de escolha + 1 xicara grande de cereal de milho sem gluten + mel (1 colher de sopa).

**Em casa nos dias sem parte física:**

180g de batata doce cozida ou batata yacon descascada + ½ latinha de atum no azeite.

**Almoço (12:00 – 12:30) + Suco de limão ou suco de tangerina ou suco de maracujá.**

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

160g de Frango ou peixe (temperada com limão).

+

150g de arroz.

+

30g de cenoura ralada ou abóbora cozida ou milho ou quinoa cozida.

+

**Alimentos liberados (combinação e quantidade):** Abobrinha, berinjela, brócolis, couve flor, chuchu, quiabo, folhas, tomate, palmito, pepino, champignons, shimeji, shitake, funghi, feijão (se possivel azuki – hortifruti), vagem, brotos, aspargos.

**Intervalo da tarde:** 1 ovo inteiro e 2 claras + 2 colheres de sopa de aveia (fazer tipo panqueca) + geleia diet e morangos (10-12 unidades) ou 1 colher de sopa de amoras ou framboesas ou fazer a panqueca com recheio de banana, canela.

**Jantar:** Guia de almoço.

**Antes de dormir:** 1 comprimido de Magnen B6 (drogarias) + Arginina (2g) + Morangos (6-8 unidades) ou 1 colher de sopa de amoras ou framboesas ou mirtilo + 1 colher de sopa de albumina + leite vegano. Depois de bater tudo misturar 1 sache de Simbioflora (drogarias).

**Suiça:** Lactat Buffer (marca Sponser)

**Portugal:**

Race Day Boost, Race Caps Supreme, Energy Surge – hammernutrition.eu

Epo Boost – <http://www.epoboosteurope.com>

Clear Muscle – Marca Muscletech.

Alpha Lipoic Acid – Marca Prozis (250mg).