 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)

**Marcela Rocha. Recomendações de 25.01.2023 – 10.02.2023.**

**Café da manhã (6:40 – 7:00) + 1 comprimido de Fisioton + 1 capsula de ômega 3 (1g) + 1 capsula de Echinácea (400mg).**

2 unidades médias de batata doce cozida ou batata yacon descascada (hortifruti).

+

1 filé grande de frango desfiado + 1 colher das de chá de cúrcuma.

+

Suco de goiaba + Glutamina (10g).

**No caminho para o treino:** 1 colher dosadora de V-Fort Ultra + agua.

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

**Durante o treino:** 1 gel sem cafeína cerca de 30 min. antes da serie principal com agua e imediatamente após a serie principal também com agua.

**Pós treino da manhã (até 20 min depois do treino):**

1 capsula de HMB (2g) + Glutamina (10g) + 1 capsula de acido lipoico (250mg, Now)

+

3-4 colheres de servir de massa de arroz + ½ latinha de atum no azeite + 1 copo de suco de laranja.

**4ª e 6ª:** 1 ovo inteiro e 1 clara + 2 colheres de sopa de aveia (fazer tipo panqueca) + geléia sem adição de açúcar + morangos (8) ou 1 colher de sopa de amoras ou framboesas ou mirtilos.

**Almoço (12:00 – 13:00) + agua com limão.**

**Tentar evitar:** Alimentos preparados com leite e derivados (ex: purês, quiches, suflês, molho branco, strogonoff), folhas e vegetais verde escuros, batata doce.

2 filés médios de frango ou peixe ou 2x semana: carne de boi.

+

**Escolher uma das opções:** 2-3 colheres de servir de arroz ou 1-2x semana: Batata inglesa cozida (4 unidades médias) ou 2-3 colheres de servir de massa sem gluten com azeite.

+

**Escolher uma das opções:** 1 colher de servir de cenoura ralada ou milho ou abóbora cozida ou quinoa cozida.

+

**Alimentos liberados (combinação e quantidade):** feijão (se possível feijão azuki, hortifruti) ,couve flor, brócolis, aspargos, chuchu, quiabo, folhas (verde claras), palmito, pepino, champignons, shimeji, shitake, caldo de feijão, brotos, **2x semana:** Abobrinha, berinjela.

**Pré treino da tarde:** 2 unidades médias de batata doce cozida + Peito de peru (4 fatias) + 1 fruta de escolha (maçã ou pêssego ou nectarina ou ameixa ou tangerina ou melancia ou romã).

**30 min. antes do treino:** 1 colher dosadora de V-Fort Ultra + 1 capsula de Cordyceps Sinensis (Vitafor) + agua.

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

**Durante o treino:** 1 gel sem cafeína + agua cerca de 30 min. antes da serie principal e imediatamente após.

**Entre treino e preparação física ou pós treino nos dias sem fisico:**

HMB (2g) + Glutamina (10g) + 1 capsula de acido lipoico (250mg) + 3-4 colheres de servir de massa de arroz + ½ latinha de atum no azeite + 1 fruta (se possível da lista do pre treino).

 **Pós parte física:** 1 barrinha de proteína vegana.

**Jantar (20:30) + 1 capsula de ômega 3 (1g):** Guia de almoço ou 2x semana: Japones.

**20:40:** 1 pote de iogurte de baixa lactose + 1 sachê de Simbioflora (drogarias).