

PRÉ-TREINO

(TEMPO CURTO)



TIANE BRITES
Nutrição Descomplicada

Opções de refeições **ricas em carboidratos**, com menor tempo de digestão e absorção, uma vez que há menor tempo (até 30 minutos) entre esta refeição e o treino.



Suco de uva ou
suco de outra fruta



Suco de
beterraba



Bananinha



Banana
com canela



Pão com
geleia de fruta



Pão com banana
em rodelas



Frutas com mel ou
melado de cana



Shake com
leite/bebida
vegetal + fruta +
mel ou melado de
cana



Salada de frutas

PRÉ-TREINO

(TEMPO INTERMEDIÁRIO - 1 A 2 HORAS)

Com um tempo intermediário entre a refeição e o treino (de 1 a 2 horas), esta refeição **pode conter proteínas também, além dos alimentos fonte de carboidratos**. Sugere-se que seja *uma proteína de absorção mais rápida* e que seja uma refeição pobre em alimentos fonte de gorduras.



Shake de leite/bebida
vegetal + fruta + Whey
Protein/proteína veg



Mingau de aveia com
fruta e Whey
Protein/proteína veg



Fruta + aveia + Whey
Protein/proteína veg



Fruta com logurte proteico
ou Bebida proteica



Pão de forma com
creme de queijo ou
tofu + suco de fruta



Fruta com canela +
pastinha de proteína
em pó (proteína +
água)

PRÉ-TREINO



TIANE BRITES
Nutrição Descomplicada

(TEMPO LONGO - MAIS QUE 2 HORAS)

Com um tempo mais longo entre a refeição e o treino, sugere-se uma **refeição completa**, podendo incluir alimentos fonte de todos os grupos, incluindo fibras e alimentos fonte de gorduras.



Macarrão com carne moída/proteína de soja/tofu e salada



Tapioca com frango/tofu



Arroz com feijão + hambúrguer de feijão/peixe + salada



Escondidinho de mandioca com proteína de soja



Pão de forma + pasta de amendoim + ovo mexido ou Whey Protein/proteína vegetal



Pão com ovo/tofu e salada

PÓS-TREINO

A refeição pós treino também deve ser **completa**, com quantidades de *carboidratos* e *proteínas* suficientes para otimizar a síntese proteica.

Opções de almoço ou jantar completos (alimentos fonte de carboidratos + alimentos fonte de proteínas + salada + azeite):



Salada completa com milho e frango desfiado/atum/feijão/falafel



Batata recheada com carne moída + salada + azeite



Tapioca com atum ou carne moída ou frango + salada + azeite

⚠ **Importante:** O momento do consumo de proteínas ainda é um assunto muito discutido em literatura. Para o ganho de massa muscular, a adequação do consumo proteico ao longo de um dia, parece importar mais do que o consumo de proteínas nos poucos minutos pós-treino (janela anabólica). Preocupe-se em adequar seu consumo proteico ao longo de um dia, distribuído em 4 refeições, incluindo a refeição pós-treino.