MATERIAL OFICIAL DO ALUNO • MANOTOXI GYM

Guia Prático de Nutrição Estética

Como calcular seu gasto energético, distribuir macronutrientes e montar sua dieta de Bulking Limpo (Ganho Seco) ou Cutting (Definição).

1. Cálculo Rápido de Calorias (TMB e GET)

Para estimar seu Gasto Energético Total Diário (GET) de forma prática e confiável, multiplique seu peso corporal atual (em kg) pelo fator de atividade correspondente:

- **Para Bulking Limpo (Superávit Controlado):** Adicione +250 a +350 kcal acima do seu GET. Meta de ganho de peso: 0,25% a 0,5% do peso corporal por semana.
- **Para Cutting Estético (Déficit Sustentável):** Subtraia -400 a -500 kcal abaixo do seu GET. Meta de perda de peso: 0,5% a 0,8% do peso corporal por semana (preservando 100% da massa magra).
- **Para Recomposição Corporal:** Mantenha as calorias na manutenção (GET) ou leve déficit de -200 kcal com proteína alta.

Rotina Diária + Treino	Multiplicador (kcal / kg)	Exemplo para Aluno de 80 kg
Trabalho sedentário + Treino 3-4x/sem	31 a 33 kcal / kg	2.480 a 2.640 kcal / dia
Rotina moderadamente ativa + Treino 4-5x/sem	34 a 36 kcal / kg	2.720 a 2.880 kcal / dia
Rotina muito ativa (>10k passos) + Treino 5-6x/sem	37 a 40 kcal / kg	2.960 a 3.200 kcal / dia

2. Divisão Exata de Macronutrientes

Macronutriente	Valor calórico	Meta em Bulking	Meta em Cutting	Principais Fontes Limpas
Proteínas	4 kcal / g	1,8 a 2,2 g/kg	2,2 a 2,6 g/kg	Peito de frango, patinho, tilápia, ovos, whey
Gorduras Boas	9 kcal / g	0,8 a 1,0 g/kg	0,6 a 0,8 g/kg	Azeite extra virgem, abacate, gema, castanhas
Carboidratos	4 kcal / g	Restante das kcal (4-6 g/kg)	Restante das kcal (2-3.5 g/kg)	Arroz, batata, aveia, macarrão, frutas, pão

3. Exemplos de Cardápios Práticos

Cardápio Base B: Bulking Limpo (~2.950 kcal | 185g Prot | 390g Carb | 72g Gord)

• **Refeição 1 (Café da Manhã):** 3 ovos inteiros + 60g de aveia em flocos + 1 banana grande + 20g de pasta de amendoim + 200ml de leite desnatado/semidesnatado.

• **Refeição 2 (Almoço):** 160g de frango ou carne magra + 280g de arroz + 120g de feijão + 1 colher de sopa de azeite de oliva + Salada.

• **Refeição 3 (Lanche / Pré-Treino):** 2 fatias de pão de forma + 40g de doce de leite ou geleia + 35g de Whey Protein + 1 fruta.

• **Refeição 4 (Jantar / Pós-Treino):** 160g de frango/peixe/patinho + 300g de arroz ou macarrão + Legumes + 1 fruta cítrica.

HIDRATAÇÃO: Multiplique seu peso por 40 a 45 ml de água por dia (ex: 80 kg = 3,2 a 3,6 litros/dia). Desidratação de apenas 2% reduz a força muscular em até 10%.