



GUIA DEFINITIVO
**DIETA DE BAIXO
ORÇAMENTO**

PARTE I
**NUTRIENTES E SUA IMPORTÂNCIA
EM DIETAS DE ATLETAS**

Growth
SUPPLEMENTS

ÍNDICE:

CAPÍTULO 1 A importância da dieta balanceada	pg 07
CAPÍTULO 2 Entenda os micronutrientes	pg 10
CAPÍTULO 3 A importância do Ferro	pg 16
CAPÍTULO 4 A importância do Cálcio	pg 18
CAPÍTULO 5 A importância da Vitamina C	pg 20
CAPÍTULO 6 Entenda os Macronutrientes Carboidrato	pg 24
CAPÍTULO 7 A importância da proteína	pg 28
CAPÍTULO 8 A importância da gordura	pg 31
CAPÍTULO 9 Saiba escolher os alimentos certos	pg 32

INTRODUÇÃO

A elaboração de um plano alimentar começa com avaliação das necessidades nutricionais de cada indivíduo. Quando seguido um protocolo ideal, o indivíduo passaria por uma avaliação nutricional individualizada, neste momento o profissional usa ferramentas como conhecimento técnico-específico e fórmulas matemáticas para avaliar rotina de treino, rotina de vida, dieta praticada, características do metabolismo, composição física, objetivos pretendidos além de uma série de fatores que determinarão como deve ser a oferta de nutrientes ao organismo.



Todos nós temos necessidades específicas: a quantidade exata de qualquer um dos muitos nutrientes que nosso organismo necessita diariamente; a forma ideal de consumo dos alimentos; a fonte de onde serão retirados; entre outras informações exatas que só podem ser conhecidas após uma avaliação individualizada do caso.



Uma dieta pode ser simples, mas deve ser completa. Isso significa que a alimentação deve oferecer todos os nutrientes em quantidades ideais. Na busca por receitas milagrosas, fáceis e que tragam resultados rápidos, muitas pessoas aderem a metodologias dietéticas que podem ser falhas, não fornecer a quantidade adequada de nutrientes e reduzir a capacidade/desempenho físico e também promover mudanças corporais.



Uma dieta coerente, adequada, viável e que caiba no bolso é um dos benefícios de quem busca acompanhamento nutricional. Isso porque uma das tarefas do profissional nutricionista é também avaliar o custo da dieta antes de prescrevê-la. Tendo em vista nossos clientes e demais pessoas que acreditam em nosso trabalho, o #NutriGrowthSupplements junto com a Growth Supplements lança este material para dar uma força na hora de montar uma dieta com baixo custo.

A man with a beard and short dark hair, wearing a white lab coat over a black t-shirt, is sitting at a glass desk. He is holding a black pen in his right hand and looking directly at the camera. The background is a blurred office setting with a framed picture on the wall.

Diogo Círico,
Nutricionista Growth

CAPÍTULO 1

A IMPORTÂNCIA DA DIETA BALANCEADA



Uma dieta completa e equilibrada deve ser composta por todos os grupos alimentares:

Grupo 1: Carboidratos.

Grupo 2: Verduras e Legumes.

Grupo 3: Frutas.

Grupo 4: Leite e derivados.

Grupo 5: Carnes e Ovos.

Grupo 6: Leguminosas e oleaginosas.

Grupo 7: Óleos e Gorduras.

Grupo 8: Açúcares e Doces.

Você já deve ter visto essa lista de alimentos em algum lugar...



Sim, esta é a pirâmide alimentar, material didático usado por nutricionistas e educadores em muitas escolas de educação fundamental durante aulas sobre os alimentos.

Aí então você se pergunta: “poxa, nutri, eu quero ser marombeiro bodybuilder, você não vai falar sobre dieta de maromba?”.

Vou sim!

Mas é muito importante entender que quanto maior o desgaste desta máquina que somos, maior será a necessidade de fornecer ainda mais alimentos saudáveis. Não era sem motivo que sua mãe falava: “come salada, meu filho(a)!” e “Vegetal é vida!”.

CAPÍTULO 2

ENTENDA OS MICRONUTRIENTES



ENTENDA OS MICRONUTRIENTES

O consumo adequado de vegetais (consequentemente micronutrientes) pode melhorar seus resultados durante o treino, as mudanças no seu físico e também melhorar sua recuperação após o treino, justamente no momento mais importante.

Não é sem motivo que os suplementos importados possuem altas doses de micronutrientes, o fato é que os atletas profissionais de alto rendimento precisam de doses muito maiores do que as encontradas nos alimentos.

Falando sobre multivitamínicos, é importante entendermos que a quantidade que se refere a 100% indicada nos rótulos dos multivitamínicos produzidos no Brasil não são 100% para uma pessoa que se exercita de média a alta intensidade. Pessoas engajadas em programas de treino necessitam de doses maiores, porém uma avaliação individualizada é necessária para diagnosticar as necessidades de cada um!

Quando o indivíduo necessitar de uma dose maior de vitaminas e minerais, bastará consumir mais de uma unidade de cápsula ao dia.



[CLIQUE AQUI](#)

[E SAIBA MAIS SOBRE MULTIVIMAMÍNICOS](#)

Deixo aqui bem claro que micronutrientes e compostos bioativos podem e devem ser buscados nos alimentos vegetais. Suplementos vitamínicos e minerais podem até suprir a carência quantitativa desses micronutrientes, mas jamais chegarão perto de oferecer a qualidade que uma dieta variada em vegetais oferece.

Devemos esquecer de uma vez por todas as estratégias de dieta que não levam em consideração a importância do valor nutricional do alimento, visam apenas o valor energético desconsiderando o perfil nutricional dos alimentos.

Atletas e praticantes de atividade física sempre foram públicos conhecidos por geralmente não consumirem quantidades necessárias de vitaminas e minerais. Os fatores que levam a isso são os mais variados possíveis, vão de falta de interesse devido a baixa palatabilidade em comparação a alimentos industrializados e preparações culinárias, sazonalidade, custo, perecibilidade, entre outros.

Estudo como o de CABRAL e colaboradores, publicado na Revista Brasileira de Medicina do Esporte 2006, analisou atletas pertencentes à delegação brasileira olímpica e encontrou a ocorrência de deficiência de ferro e problemas como osteopenia em atletas do sexo masculino e do sexo feminino.

Uma condição clínica específica encontrada nas atletas femininas foi amenorreia, condição onde não existe fluxo menstrual pela deficiência de ferro. Este quadro que pode acometer a atleta pode ter etiologia multifatorial, muitos fatores ligados ao aparecimento deste quadro que vem acometendo não somente atletas, mas também mulheres praticantes de atividade física fora de nível competitivo.

Deixo aqui bem claro que micronutrientes e compostos bioativos podem e devem ser buscados nos alimentos vegetais. Suplementos vitamínicos e minerais podem até suprir a carência quantitativa desses micronutrientes, mas jamais chegarão perto de oferecer a qualidade que uma dieta variada em vegetais oferece.

Devemos esquecer de uma vez por todas as estratégias de dieta que não levam em consideração a importância do valor nutricional do alimento, visam apenas o valor energético desconsiderando o perfil nutricional dos alimentos.

Atletas e praticantes de atividade física sempre foram públicos conhecidos por geralmente não consumirem quantidades necessárias de vitaminas e minerais. Os fatores que levam a isso são os mais variados possíveis, vão de falta de interesse devido a baixa palatabilidade em comparação a alimentos industrializados e preparações culinárias, sazonalidade, custo, perecibilidade, entre outros.

Estudo como o de CABRAL e colaboradores, publicado na Revista Brasileira de Medicina do Esporte 2006, analisou atletas pertencentes à delegação brasileira olímpica e encontrou a ocorrência de deficiência de ferro e problemas como osteopenia em atletas do sexo masculino e do sexo feminino.

Uma condição clínica específica encontrada nas atletas femininas foi amenorreia, condição onde não existe fluxo menstrual pela deficiência de ferro. Este quadro que pode acometer a atleta pode ter etiologia multifatorial, muitos fatores ligados ao aparecimento deste quadro que vem acometendo não somente atletas, mas também mulheres praticantes de atividade física fora de nível competitivo.

Fatores ligados à amenorreia:

Excesso de atividade física

Dietas muito restritivas

Baixo peso

Estresse e ansiedade

Obesidade

Depressão

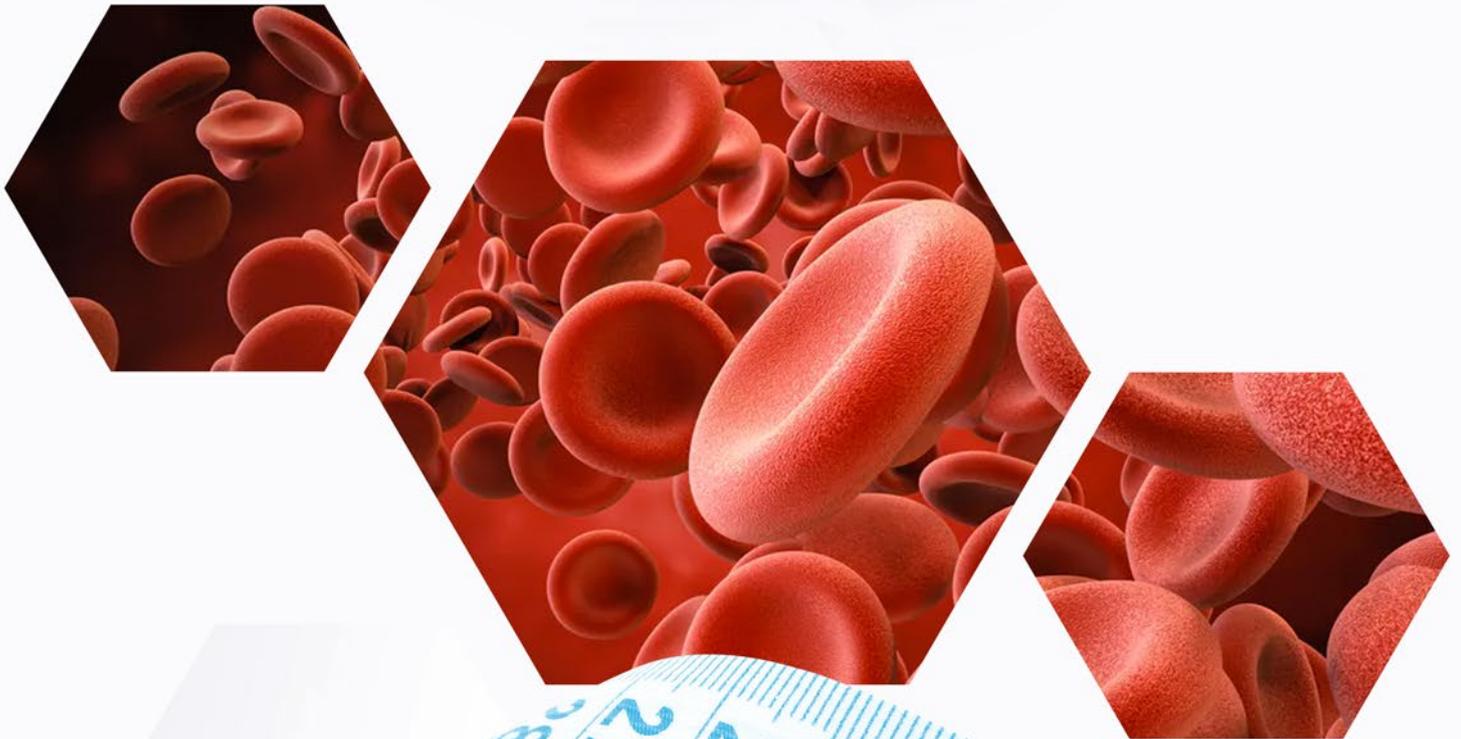
Sono insuficiente.

Julio TIRAPEGUI, um dos maiores nomes dentro da nutrição esportiva no Brasil, escreveu em 2012 um livro chamado “Nutrição, Metabolismo e Suplementação na Atividade Física” considerado uma das “bíblías” no assunto em nosso país. Em muitos pontos ao longo de sua obra o autor enfatiza a necessidade de aumento na ingestão de calorias, mas em contrapartida aumento na ingestão de micronutrientes também, ambas as classes de nutrientes possuem igual importância no desempenho e resultados de atletas profissionais e praticantes de atividade física.



CAPÍTULO 3

A IMPORTÂNCIA DO FERRO



Todos os micronutrientes são importantes para os atletas, mas podemos citar alguns com impacto ainda maior, tais como ferro, cálcio e vitamina C.

O ferro, por exemplo, tem papel fundamental na produção de ATP (energia) e também na formação de células sanguíneas envolvidas no transporte de sangue (oxigenação sanguínea fundamental para o desempenho esportivo). Atletas como aqueles encontrados por Cabral e colaboradores possuíam certamente limitação na condição cardiorrespiratória decorrente do baixo transporte de oxigênio dos pulmões para os tecidos.

Você pode até imaginar que isso não tem nada a ver com seu perfil, já que não pratica exercícios cardio e sim para ganho de massa. Engano seu, você deve fazer cardio até mesmo se for muito magro e estiver buscando aumento de massa, o fato é que uma boa condição cardiorrespiratória irá contribuir diretamente para seu aumento de massa.

Estar com a parte cardio em dia significa, entre outros fatores, que você fica menos ofegante entre as séries de treino de força e está pronto para uma nova repetição durante o treino de força mais rapidamente.

Não pense que não precisa se preocupar com a ingestão de ferro só porque não tem anemia instalada. A depleção de ferro, ou seja, uma pequena redução dos níveis deixando-o abaixo do ideal, já é suficiente para causar uma redução no desempenho esportivo.

CAPÍTULO 4

A IMPORTÂNCIA DO CÁLCIO



O aumento da ingestão de alimentos sem lactose (independente do motivo) associado ao baixo consumo de vegetais que também são possíveis fontes alimentares de cálcio (em especial os vegetais verdes escuros e algumas sementes) pode levar a um risco de deficiência do Cálcio. Ele é sem dúvida nenhuma fundamental para aquelas pessoas que estão iniciando os treinamentos e também para quem já treina em alta intensidade!

O fato é que este mineral pode ajudar fazendo a manutenção da massa óssea, o que pode evitar fraturas. Além disso, o cálcio está ligado intimamente ao processo de contração muscular, existe um mecanismo fisiológico muito especial que regula a contração e relaxamento muscular usando a presença de cálcio no interior celular, entre outros fatores. Um indivíduo com déficit no consumo de cálcio terá certamente redução no seu desempenho muscular.



CAPÍTULO 5

A IMPORTÂNCIA DA VITAMINA C



A vitamina C é responsável por grande parte do faturamento da indústria farmacêutica e alimentar!

O caso é que algumas pessoas endeusam esta vitamina e creditam à ela efeitos anticatabólicos, estimulação do sistema imunológico e a cura de gripes e resfriados.

Não é pra tanto, ela sozinha não tem nenhum poder, mas também não podemos deixar de citá-la entre as mais importantes. Esta vitamina tem ligação com a produção de colágeno por nosso organismo, tem grande participação no sistema endógeno (fabricação de hormônios), participa do metabolismo do ferro (citado acima) e por último, mas não menos nem mais importante, a sua função antioxidante!

Nosso organismo produz elementos com potencial efeito tóxico chamados de ERO's (espécie reativa de oxigênio), quando combatidos adequadamente representam um benefício ao organismo, pois eles têm capacidade de promover sinalizações celulares que desencadeiam nas adaptações morfológicas. Mas quando nosso organismo não é capaz de combatê-los, representam um perigo, pois podem, entre outros, aumentar o risco de lesão muscular. O principal meio de combate aos ERO's e radicais livres formados durante o exercício físico intenso é o sistema de defesa antioxidante, sendo que vitamina C é um dos elementos com maior peso na atuação deste sistema.

FALANDO EM ENERGIA

Chamamos de vias metabólicas as formas como os nutrientes são aproveitados por nosso organismo. Quando o balanço entre o que ingerimos e o que gastamos é negativo, o indivíduo está cursando pela via metabólica oxidativa, também conhecida como catabolismo.

Esta quantidade de energia desencadeará reações celulares responsáveis por usar os nutrientes armazenados na reserva para suprir a energia que deveria ter vindo da dieta. De uma forma bem resumida, quando desejamos reduzir peso devemos ingerir menos calorias do que gastamos.

No outro lado da moeda temos uma situação de balanço positivo, ou seja, temos um indivíduo que está ingerindo mais calorias do que gasta. Esta característica dietética dará condições para que este indivíduo crie reservas e fabrique tecidos, ou seja, estamos falando de uma situação onde o indivíduo cursa a via anabólica.

Quando me refiro à criação de reservas não quero dizer que haverá necessariamente um aumento de tecido gorduroso numa dieta de hipertrofia. Assim como não é uma certeza que haverá redução de massa muscular numa dieta de redução de gorduras, basta que a dieta esteja regulada em relação às suas necessidades.

Não há como um indivíduo naturalmente cursar as duas vias metabólicas. Não há como ter ganho de massa muscular expressiva ao mesmo tempo que reduz quantidade de gorduras, independente do seu treino, independente do suplementos ingeridos.

O equilíbrio entre energia gasta e energia ingerida é o resultante zero, oferta e demanda estão equilibradas. Nesta situação/condição não existe nem redução, nem aumento de peso.

É preciso entender que cada individuo tem sua necessidade, promover aumento de massa muscular sem aumentar massa gorda é possível, é o que chamamos de crescer seco, mas este efeito depende dos ajustes em relação a quantidade de calorias ingeridas e a qualidade dos alimentos ingeridos



CAPÍTULO 6

ENTENDA OS MACRONUTRIENTES CARBOIDRATO



Os carboidratos têm recebido grande atenção dos nutricionistas esportivos, justifica-se esta atenção pelo papel deste nutriente no desempenho e na adaptação ao treinamento. O tamanho dos estoques de carboidrato em nosso corpo são relativamente baixos, mas podemos aumentá-los com estratégias, pela ingestão de alimentos ricos neste nutriente e até em especial com o treinamento físico anaeróbico, realizando exercícios de força.

Estes elementos fornecem substrato específico para o cérebro e sistema nervoso central, é um nutriente que proporciona rápido suporte para o trabalho muscular, consumo de carboidrato durante o exercício pode ajudar a manter o desempenho físico durante a atividade devido à forma como é utilizado pelas vias anaeróbica e oxidativa. Quando a atividade física dura mais de 90 minutos pode ser importante consumir carboidratos para que seja mantido o desempenho físico.

A necessidade por carboidrato pode ser maior em refeições pré, intra e pós treino quando comparado às proteínas e gorduras. Existem muitos estudos mostrando que o desempenho nas sessões de exercício de longa duração ou nos treinos onde o esforço é intermitente pode ser aumentado com uma dieta rica em carboidratos. Já a situação contrária, dieta com carboidrato insuficiente pode provocar o esgotamento dessas reservas. Esta condição está associada à fadiga e ocasiona redução na capacidade de trabalho e na habilidade, faz com que a concentração seja dificultada e a percepção subjetiva ao esforço aumentada.

Segundo a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte, quando o objetivo é hipertrofia muscular e/ou aumento do desempenho atlético, são indicados entre 5 a 8g de carboidratos para cada kg de peso ao dia (em atividades de longa duração e/ou treinos intensos, pode-se encontrar indivíduos que necessitam de até 10g/kg).

Vejam, existe uma grande faixa de diferença porque, como já vimos anteriormente, são muitos os fatores envolvidos nas demandas nutricionais de cada indivíduo. Quanto mais desgastante for a rotina de vida do indivíduo, quanto mais intensa for a rotina de treino, maior será a necessidade de carboidratos.

Precisamos entender que esta família de nutrientes atua como fornecedor de energia, por este motivo, como citado anteriormente, a maior concentração de carboidratos deve estar presente nas refeições que precedem os esforços físicos, na maioria dos casos a refeição pré-treino, podendo ser desjejum, lanches e almoço.



Segundo a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte, quando o objetivo é hipertrofia muscular e/ou aumento do desempenho atlético, são indicados entre 5 a 8g de carboidratos para cada kg de peso ao dia (em atividades de longa duração e/ou treinos intensos, pode-se encontrar indivíduos que necessitam de até 10g/kg).

Vejam, existe uma grande faixa de diferença porque, como já vimos anteriormente, são muitos os fatores envolvidos nas demandas nutricionais de cada indivíduo. Quanto mais desgastante for a rotina de vida do indivíduo, quanto mais intensa for a rotina de treino, maior será a necessidade de carboidratos.

Precisamos entender que esta família de nutrientes atua como fornecedor de energia, por este motivo, como citado anteriormente, a maior concentração de carboidratos deve estar presente nas refeições que precedem os esforços físicos, na maioria dos casos a refeição pré-treino, podendo ser desjejum, lanches e almoço.

Vejo muitas pessoas restringindo carbo e treinando para hipertrofia buscando “crescer seco”. Gente, não é o consumo de carboidratos que gera aumento de gordura, mas a combinação do consumo calórico excessivo associado à baixa qualidade dos alimentos.

Já os indivíduos que desejam redução de gorduras recebem indicação para redução no consumo de carboidratos, mas atenção, dietas excessivamente restritivas em carboidratos podem ser responsáveis pela redução do metabolismo das gorduras. A sugestão é reduzir 10 a 20% do valor energético da dieta, reduzir em maior concentração os carboidratos.

A IMPORTÂNCIA DA PROTEÍNA



Este nutriente endeusado por muitos, mas realmente compreendido por poucos, possui de fato função nobre em nosso organismo. Ela tem basicamente duas funções na dieta de quem pratica exercício físico: fornece tanto um “gatilho” através de sinalizações celulares, quanto serve também de substrato energético. Ambas as funções convergem para a síntese de proteínas musculares, uma dieta adequada em proteína pode inclusive melhorar as mudanças estruturais em tendões e ossos.

O aumento da massa muscular depende de um estímulo adequado que deve ser aplicado à célula muscular com exercícios para hipertrofia, este efeito ocorre em decorrência de uma resposta orgânica frente ao estresse celular causado no treino em correlação com o fornecimento de aminoácidos em especial leucina após o exercício.

Engana-se quem imagina que o consumo de proteínas é importante apenas no pós-treino, estudos sobre o metabolismo pós-treino resistido mostram aumento da síntese protéica muscular por pelo menos 24 horas, com aumento da necessidade de consumo de proteína na dieta nesse período.

Essa estratégia possibilita aumento/acúmulo de proteína do músculo esquelético. Observado em estudos prospectivos que se faz necessário incorporar múltiplas alimentações proteicas após o exercício e ao longo do dia. Respostas semelhantes ocorrem após exercícios aeróbicos ou outros tipos de exercícios (por exemplo, atividades de sprints intermitentes e exercícios simultâneos), embora com diferenças potenciais no tipo de proteínas que são sintetizadas.

NECESSIDADES DE PROTEÍNA

Pesquisas nos mostram que um consumo proteico na dieta necessário para suportar a adaptação do metabolismo, reparo tecidual, remodelação e turn over de proteínas geralmente varia de 1,2 a 2,0 g/kg/dia. Ingestões maiores não são necessariamente um risco, altas concentrações podem ser indicadas por curtos períodos durante o treinamento intensificado ou quando se reduz o consumo de energia buscando redução de gorduras. Nestes casos pode-se elevar a ingestão proteica até 3g/kg/dia.

As metas diárias para ingestão de proteína podem ser atingidas com um plano alimentar, é importante que este preveja uma distribuição regular da quantidade total de acordo com as refeições ao longo do dia. Deve-se dar atenção especial às refeições pós-treino e ceia, estes dois momentos podem e devem receber uma quantidade ligeiramente maior. Essas recomendações abrangem a maioria dos métodos de treino físico e permitem aos atletas ajustarem de acordo com a periodização do treinamento.

As necessidades podem flutuar com base:

- No status “condição física” (atletas experientes requerem menos proteína),
- Fase de treinamento (sessões envolvendo maior frequência e intensidade, ou um novo estímulo de treinamento),
- Disponibilidade de carboidratos e, mais importante, disponibilidade de energia.

CAPÍTULO 8

A IMPORTÂNCIA DA GORDURA



A gordura é um componente necessário pertencente a uma dieta saudável, atua fornecendo energia, elementos essenciais das membranas celulares e também está intimamente ligada ao metabolismo de vitaminas lipossolúveis.

As recomendações para proporções e concentração dos diferentes tipos de gordura sugerem que gorduras saturadas sejam limitadas a menos de 10% e inclua fontes de ácidos graxos essenciais para atender a ingestão adequada. A ingestão de gordura por atletas e praticantes de atividade física deve estar de acordo com as diretrizes de saúde pública e deve ser individualizada com base no nível de treinamento e nas metas de composição corporal.

A gordura pode ser encontrada em diferentes formas químicas em nosso organismo, desde ácidos graxos livres no plasma, triglicérides intramusculares e na camada adiposa que recobre os músculos. Toda essa gordura pode ser usada como substrato energético quando a energia proveniente da dieta não for suficiente. A gordura é queimada com maior efetividade durante os exercícios de resistência (isso não quer dizer que aeróbico é melhor para secar).

Quando falamos em dietas de redução de gorduras sempre ouvimos discussão sobre a melhor estratégia, se usar baixo carbo com gordura alta ou baixa gordura com carbo alto. Até hoje o que temos como fato é que a restrição calórica por si trará adaptações metabólicas, haverá indivíduos que responderão melhor com uma ou com outra metodologia.

Já quando falamos em desempenho podemos afirmar que uma dieta com baixa quantidade de gorduras poderá comprometer os resultados uma vez que pode haver impacto sobre a produção de testosterona (produzida a partir do colesterol).

As dietas com altas taxas de gorduras vêm sendo empregadas em inúmeros casos patológicos, doenças como câncer, diabetes, insuficiência renal, doenças neuromusculares e neurodegenerativas, entre outras tantas. A sugestão encontrada no artigo da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte é de 1g de gordura por kg/peso corporal, o que equivale a 30% do valor calórico total (VCT) da dieta.

Os ácidos graxos essenciais, nutrientes pertencentes à classe lipídeos, devem estar entre 8 e 10g, sugere-se uma concentração média de 4/1 entre Omega 6 e Omega 3.



CAPÍTULO 9

SAIBA ESCOLHER OS ALIMENTOS CERTOS



SAIBA ESCOLHER OS ALIMENTOS CERTOS

Os ricos em MICRONUTRIENTES

Citados no início deste material, este grupo de nutrientes é fartamente encontrado nos vegetais. Estes nutrientes estão em todos os tipos de vegetais, mas podemos ter como base a coloração de cada um, cada cor indica um tipo de composição. De fato, devemos variar a coloração dos vegetais a fim de garantir o consumo de todos os tipos de micronutrientes.

De uma forma bem simplista:

Cor branca: encontramos selênio e flavonoides, eles geralmente possuem odor característico, isso é característica dos nutrientes chamados de organosulfurados.

Alimentos indicados: cebola, alho, rabanete, couve flor.

Dependendo da época do ano e região do Brasil rabanete e couve podem estar fora do orçamento, mas alho e cebola são mais em conta, são necessários até mesmo porque são responsáveis por sabor nas preparações. A dica é dar preferência à cebola roxa. Isso porque ela possui maior poder antioxidante (justamente pelo seu roxo).



Vegetais de coloração verde: encontramos vitaminas do complexo B, potássio, ferro, magnésio.

Rúcula, agrião, alface, espinafre, brócolis, pepino.

Nesta lista temos o pepino e alface com preços acessíveis.

Vegetais amarelo-alaranjados: encontramos vitamina C, pró-vitamina A,

cenoura, laranja, abóbora,

Estes três itens são de baixo custo! Sem desculpas!

Abóbora mesmo é um vegetal que deveria ser obrigatório na dieta de fisiculturistas e demais atletas. A cada 100g, apenas 40kcal, mas carregada de vitaminas, minerais, fibras e fitoquímico. Ela pode ajudar no combate à inflamação muscular através do betacaroteno, substância pró-vitamina A.

Isto é apenas uma forma de correlacionar as cores aos alimentos!

Existem outros muitos e muitos vegetais de preço acessível que nos trazem benefícios e devem estar presentes na dieta!

Frutas como banana e mamão estão disponíveis o ano todo e têm baixo custo.

Oleaginosas como castanhas, nozes, amêndoas não são muito baratas, mas o amendoim e seus derivados podem nos ajudar com ácidos graxos insaturados, saturados, fitoquímico, selênio, entre outros.

Estes são apenas exemplos citados pelo baixo preço, mas não são somente estes que ajudam ou estes que possuem efeitos especiais. É importante entender que a variação deve ser feita e devemos buscar consumir vegetais diferentes a cada dia.

OS ALIMENTOS FONTES DE PROTEÍNAS

Ovo, carne de gado corte magro, frango, peixe, leite e derivados desnatados, suplementos de proteína. É necessário ir ao mercado e fazer as contas!

Quanto está o quilo de carne de gado como o patinho? O quilo do peito de frango? Na região onde vocês moram, qual o peixe mais em conta?

Verifique o valor dos suplementos de proteína no site da Growth, na grande maioria das vezes, consumir uma porção de 30g de proteínas via suplemento é mais barato que consumir alimentos como carne de gado.





[CLIQUE AQUI](#)

[E SAIBA MAIS SOBRE SUPLEMENTOS DE PROTEÍNA](#)

OS ALIMENTOS FONTES DE CARBOIDRATOS

Batata-doce, batata-salsa, batata-yacon, mandioca, aveia, germe de trigo, macarrão/pão/arroz integrais, sementes em geral (chia, linhaça, gergelim), legumes e frutas (todos).

Batata-doce é disparada a fonte de carboidrato mais em conta, e dependendo de onde adquirida a aveia também é barata!

A grande jogada na hora de programar os carboidratos da sua dieta é evitar os que forem industrializados. Consuma vegetais como fonte de carboidratos, todos os vegetais os possuem e mesmo que você esteja em dieta de redução de gorduras nenhum vegetal irá reduzir, atrasar ou prejudicar seus resultados, muito pelo contrário, uma dieta isenta de carboidratos refinados é a base de um shape seco e em forma.



OS ALIMENTOS FORNECEDORES DE GORDURA

Gorduras de boa qualidade: azeite de oliva extra virgem, frutas oleaginosas, óleos vegetais, abacate.

Neste caso podemos usar azeite de oliva 2, 3, 4 vezes ao dia, sem problemas. Cito este alimento porque é a fonte de gordura de boa qualidade mais em conta. Um frasco de 500 ml irá durar 50 porções, ao preço de 50 centavos a porção.



ESTE MATERIAL CONTINUA NO E-BOOK

“GUIA DEFINITIVO: DIETA DE BAIXO ORÇAMENTO”

PARTE II

REFERENCIAS:

CABRAL, C.A.C.; Rosado, G.P.; Silva, C.H.O.; Marins, J.C.B. Diagnóstico o estado nutricional dos atletas da Equipe Olímpica permanente de Levantamento de Peso do Comitê Olímpico Brasileiro (COB). Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 12. Núm. 6. p.345- 350. 2006.

GOMEZ-CABRERA, Mari-Carmen et al. Oral administration of vitamin C decreases muscle mitochondrial biogenesis and hampers training-induced adaptations in endurance performance. American Society for Clinical Nutrition., v. 87, n. 1, p. 142-149. Jan. 2008.

Faccim, A.G AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA E NÍVEL DE INGESTÃO DOS MICRONUTRIENTES FERRO, VITAMINA C E CÁLCIO EM ATLETAS DE HANDEBOL DO INSTITUTO FEDERAL DO ESPÍRITO SANTOS - CAMPUS VENDA NOVA DO IMIGRANTE, ESPÍRITO SANTO;

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva ISSN 1981-9927 versão eletrônica

MARGARITIS, Irene et al. Antioxidant Supplementation and Tapering Exercise Improve Exercise-Induced Antioxidant Response. Journal of the American College of Nutrition, Rennes, v. 22, n. 2, p. 147-156, 2003.

Mahan, L.K.; Escott-Stump, S. KRAUSE alimentos, nutrição e dietoterapia. 12ª edição. Elsevier.

2010.

MEDICINE & SCIENCE IN SPORTS & EXERCISE Copyright 2016 by the American College of Sports Medicine, Academy of Nutrition and Dietetics, and Dietitians of Canada DOI: 10.1249/MSS.0000000000000852

NIEMAN, David et al. Influence of vitamin C supplementation on oxidative and immune changes after an ultramarathon. J. Appl. Physiol, v. 92, n. 5, p. 1970-1977, May. 2002.

TIRAPEGUI, J. Nutrição, Metabolismo e Suplementação na Atividade Física. 2ª edição. Atheneu. 2012.

Growth
SUPPLEMENTS