

DOCUMENTO PESSOAL · MATHEUS FILIPE

Nutrição flexível.

Dieta IIFYM personalizada · TG 944 + HDL 28 + creat 1,36 + TRT · 31 dias de protocolo · refeições, macros, suplementação, lista de compras e meal prep.

IIFYM

MEDITERRÂNEA-BR

ANTI-TG

PRÓ-HDL

RENOPROTETORA

Sumário.

I	Estado nutricional + objetivos	03
II	Cálculos energéticos: TMB · GET · alvo	04
III	Princípios da dieta flexível (IIFYM)	05
IV	Macros calibrados + leucina + janela anabólica	06
V	Distribuição em 5 refeições — modelo padrão	07
VI	Cardápio flexível · 7 dias · opções A	08
VII	Cardápio flexível · opções B + jeitinhos	09
VIII	Banco de alimentos BR · proteínas + custo	10
IX	Banco de alimentos · carbo + gordura + folhosos	11
X	Lista de compras semanal completa	12
XI	Meal prep dominical em 2-3 horas	13
XII	Pré · intra · pós-treino + hidratação	14
XIII	Suplementação Tier 1 · 2 · 3 · evitar	15
XIV	Substituições inteligentes + emergência social	16

I · E1 · CAPÍTULO I

Estado e objetivos.

Painel Sabin de 24/04/2026 indica hipertrigliceridemia severa, HDL baixo, função renal limítrofe e testosterona basal baixa (agora em TRT). A intervenção nutricional é a alavanca mais rápida — TG cai em semanas, HDL em 8-12 sem.

MARCADORES QUE COMANDAM O PLANO

TG 944	↓ açúcar adicionado · ↓ frutose · ↓ saturada · ↑ ômega-3 · ↑ fibra solúvel · álcool zero
HDL 28	↑ mono (azeite EV) · ↑ ômega-3 · ↑ exercício zona 2
Creat 1,36	Proteína teto 2,2 g/kg · hidratação 35-40 ml/kg · folhosos alcalinizantes
Testo 263	TRT corrige · gordura $\geq 0,6$ g/kg pra esteroidogênese · não cortar gordura abaixo
Vit D 30	Subir pra 50+ via D3 5k UI/dia + sol matinal

OBJETIVOS 30 / 60 / 90 DIAS

MARCADOR	30D	60D	90D
TG	<500	<300	<150
HDL	>32	>35	>40
LDL	<110	<100	<90
Peso	-2 kg	-4 kg	-6 kg

Filosofia

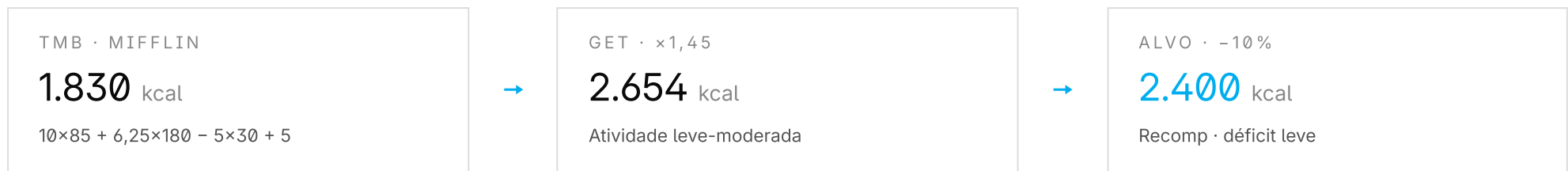
Comida de verdade primeiro, suplemento depois. Custo importa (orçamento apertado). Gosto brasileiro — arroz, feijão, ovo, sardinha, frango. Flexível pra durar 90+ dias.

🚫 **Banidos por 90 dias:** álcool, açúcar adicionado, trans, ultraprocessados >5 ingredientes. Resto é jogo flexível dentro dos macros.

II · CAPÍTULO II

TMB → GET → alvo.

Mifflin-St Jeor pra perfil 85 kg, 1,80 m, 30+, atividade leve-moderada (afastamento + reentrada).



POR QUE RECOMP E NÃO CUT AGRESSIVO

- Em F32.1 ativa, déficit alto piora humor (cortisol ↑, leptina ↓, sono ↓)
- Em TRT, recomp é viável: ganha massa magra e perde gordura concomitante
- Cada 1 kg de gordura visceral perdido reduz TG ~5% (Estudo HEALTH 2018)
- Mais sustentável: 6 kg em 90 dias > 6 kg em 30 e re-ganha em 60

ATUALIZAR CONFORME PESO REAL

Peso oscila. Pesar manhã jejum 2x/sem. Se manutenção real for diferente:

- Subindo >0,5 kg/sem por 2 sem → cortar 200 kcal
- Mantendo peso e energia ok → permanece
- Caindo >0,8 kg/sem → adicionar 200 kcal (cut agressivo demais)
- Caindo + humor caindo + sono caindo → +300 kcal e visitar

III · CAPÍTULO III

Princípios IIFYM.

If It Fits Your Macros adaptado pro contexto clínico. Sem alimento vilão/herói: o que importa é bater proteína, gordura, carbo e fibra dentro da janela calórica. Restrições só onde a clínica exige.



PRINCÍPIO 1 · MACROS > ALIMENTO ISOLADO

Ovo, frango, sardinha, lentilha, batata-doce, arroz integral, banana — todos somam macros. Sem moralismo. Atinge 175 g P, 65-75 g G, 270 g C e segue.



PRINCÍPIO 2 · 4 NÃO-NEGOCIÁVEIS (CLÍNICOS)

Álcool zero. Açúcar adicionado zero. Saturada <7% das kcal (≤ 19 g). Ômega-3 EPA+DHA 3-4 g/dia. Tudo o resto é negociável dentro dos macros.



PRINCÍPIO 3 · DENSIDADE > VOLUME

Cada refeição com proteína magra + fibra solúvel + gordura boa. Vegetal sempre. Carbo refinado em excesso queima caloria sem entregar saciedade.



PRINCÍPIO 4 · ADESÃO DE 80% > 100%

Plano que tu segue 6 dias da semana > plano perfeito que falha em 2 semanas. Refeição livre dentro dos macros, no domingo, ok. Álcool e açúcar continuam zero.

"O melhor plano nutricional é aquele que você segue por 90+ dias. O segundo melhor é o que você segue por 30. O pior é o perfeito que dura 5."

IV · CAPÍTULO IV

Macros · 2.400 kcal.



CALORIAS

2.400

-10% do GET · recomp



PROTEÍNA · 29%

175 g

2,06 g/kg · ≥30 g por refeição



GORDURA · 26%

70 g

Sat <19 g · mono 60% · ω-3 3-4 g



CARBO · 45%

270 g

Fibra 38 g · solúvel 15 g

LEUCINA · ≥2,5 G POR REFEIÇÃO

2,5 g de leucina ativa mTOR e maximiza síntese proteica. Equivale a ~30 g de proteína animal de qualidade.

30 g whey isolado	2,7 g
-------------------	-------

4 ovos inteiros	2,5 g
-----------------	-------

120 g frango	2,5 g
--------------	-------

1 lata sardinha + 1 ovo	2,7 g
-------------------------	-------

200 g iogurte + scoop whey	2,8 g
----------------------------	-------

JANELA ANABÓLICA · REALIDADE VS MITO

- **Mito:** 30 minutos pós-treino é janela única de oportunidade
- **Realidade:** síntese proteica fica elevada por 24-48h pós-treino
- **Aplicação:** distribuir 30-40 g proteína em 4-5 refeições ao longo do dia > 1 shake gigante pós-treino
- **Consenso:** Schoenfeld 2018, Aragon 2017, Helms 2024
- **Pré-treino vazio:** ok se acordou há 1-2h e jantou bem ontem (BCAA endógeno garante anti-catabolismo)

V · CAPÍTULO V

5 refeições · modelo padrão.

 7-8H **Café** 480 kcal · P 32 g · G 16 g · C 50 g

3 ovos inteiros · 1 clara extra · 50 g aveia em flocos cozida com canela · 15 g chia · 1 banana média · café preto sem açúcar

 10H **Lanche manhã** 300 kcal · P 28 g · G 12 g · C 20 g

200 g iogurte natural integral · 1 scoop whey isolado (24 g P) · 1 col sopa pasta amendoim 100% · 1 maçã com casca

 12-13H **Almoço** 700 kcal · P 45 g · G 18 g · C 70 g

200 g proteína magra (sardinha 4×/sem · frango 2× · carne 1×) · 1 concha arroz integral OU batata-doce · 1 concha feijão preto · salada gigante folhosos + tomate + cebola roxa · 2 col sopa azeite extravirgem · brócolis · abobrinha refogados

 15-16H **Pré / pós-treino** 350 kcal · P 30 g · G 5 g · C 50 g

Pré: 1 banana + café preto + 5 g creatina · Pós: whey 30 g + 50 g aveia OU 4 claras + 2 ovos com batata-doce

 19-20H **Jantar** 570 kcal · P 40 g · G 19 g · C 50 g

200 g proteína magra · ½ concha carbo (menos que almoço) · salada + legumes · 1 col sopa azeite extravirgem

VI · CAPÍTULO VI

Cardápio 7 dias · opções A.

DIA	CAFÉ	LANCHE	ALMOÇO	PRÉ/PÓS	JANTAR
Seg	3 ovos + 50g aveia + banana + chia	iogurte + whey + amendoim	frango grelhado + arroz int + feijão + salada + azeite	banana + café · whey + aveia	sardinha lata azeite + batata-doce + brócolis
Ter	omelete 3 ovos + tomate + 1 fatia pão integral	200g cottage + 5 amêndoas	patinho moído + arroz int + feijão + couve refogada + cenoura	tapioca pequena + 100g frango	tilápia assada + abobrinha + salada folhosos
Qua	aveia + leite + chia + 1 ovo + maçã	iogurte + whey + chia + 1 maçã	sardinha em água + arroz int + feijão + salada + azeite	banana + café · whey shake	frango desfiado + batata-doce + brócolis + tomate
Qui	3 ovos + 1 banana + 1 col chia + café	200g iogurte + 1 col linhaça	frango grelhado + lentilha + arroz int + folhosos + azeite	banana pré · 4 claras + 2 ovos pós	sardinha em água + batata-doce + couve-flor
Sex	ovos mexidos no azeite + 1 batata-doce + café	1 abacate pequeno + 5 castanhas	patinho + arroz int + feijão + salada + brócolis	banana + café · whey + aveia	tilápia + arroz integral + abobrinha + tomate
Sáb	tapioca 30g + 2 ovos + queijo branco	iogurte + whey + chia	frango + arroz int + feijão + salada + azeite	—	livre dentro dos macros · grelhado + salada + ½ porção batata · sem álcool · sem açúcar
Dom	3 ovos + aveia + banana	200g iogurte + 1 maçã	peito frango + arroz int + lentilha + folhosos	—	sopa de legumes + 100g proteína + 1 col azeite

Regra: proteína em todas as 5 refeições · azeite extravirgem como gordura principal · fibra solúvel em pelo menos 3 refeições (aveia · feijão · chia · maçã com casca).

VII · CAPÍTULO VII

Opções B + jeitinhos.

SUBSTITUIÇÕES RÁPIDAS (MESMA QUANTIDADE DE MACROS)

200 g frango grelhado	=	1 lata sardinha água + 1 ovo
1 concha arroz integral	=	200 g batata-doce OU 1 mandioca pequena
30 g whey	=	200 g cottage OU 4 claras + 1 ovo
50 g aveia	=	1 batata-doce 200 g OU 30 g tapioca
1 colher azeite	=	10 amêndoas OU ¼ abacate
1 banana	=	1 maçã grande OU 1 mamão pequeno
1 col pasta amendoim	=	10 g chia + 1 col linhaça moída



REFEIÇÃO LIVRE · SÁBADO À NOITE

1x por semana, sem álcool, sem açúcar adicionado, dentro do macros do dia.
Sushi, pizza artesanal, parrilla, churrasco. Pular não dá saudade — se manter por 90 dias, sim.

REFEIÇÕES RÁPIDAS (SEM COZINHAR)

- **Café 5min:** 200 g iogurte + 30 g whey + 30 g aveia + 1 banana = 480 kcal · 35 P · 8 G · 60 C
- **Almoço marmita:** meal prep com frango/patinho pronto → só esquentar (5 min)
- **Almoço viajando:** sardinha lata + 1 banana + 30 g castanhas — 450 kcal completa
- **Jantar zero esforço:** 2 latas sardinha água + salada pronta + azeite — 520 kcal
- **Lanche escritório:** 1 cenoura + 30 g pasta amendoim + 1 ovo cozido — 280 kcal
- **Pós-treino on-the-go:** shake whey + banana batido em 60s



EMERGÊNCIA SOCIAL · 5 REGRAS

1) Comer antes (proteína + gordura). 2) Pedir grelhado + salada. 3) Água com gás + limão em vez de cerveja. 4) Recusar sobremesa. 5) Ir embora antes do "vamos abrir mais uma".

VIII · CAPÍTULO VIII

Banco · proteínas + custo.

ALIMENTO	PORÇÃO	P (G)	G (G)	C (G)	KCAL	R\$/100G P	QUANDO
Sardinha lata em água	1 lata 125 g	26	10	0	198	R\$ 1,90	Almoço · jantar · 4×/sem
Ovo inteiro	1 un 60 g	6	5	0	72	R\$ 1,30	Café · lanche · pós-treino
Patinho moído (5% G)	100 g cru	22	5	0	140	R\$ 4,30	Almoço · jantar
Frango peito sem pele	100 g cru	23	2	0	110	R\$ 3,40	Almoço · jantar
Tilápia filé	100 g cru	20	2	0	96	R\$ 5,20	Jantar · 1-2×/sem
Iogurte natural integral	200 g	8	6	10	134	R\$ 5,00	Lanche · café
Cottage	100 g	11	4	3	92	R\$ 6,40	Lanche · jantar
Whey isolado	30 g	24	1	2	110	R\$ 4,80	Pós-treino · lanche
Lentilha cozida	100 g	9	0	20	116	R\$ 1,10	Almoço (vegetal) · 2-3×/sem
Feijão preto cozido	1 concha 100 g	8	1	23	132	R\$ 0,80	Almoço diário

Top custo-benefício: sardinha lata em água, ovos, feijão preto, lentilha. Combo dessas 4 fontes > 100 g proteína por menos de R\$ 12.

IX · CAPÍTULO IX

Carbo · gordura · folhosos.

CARBO · BAIXO IG

Aveia em flocos	50 g
Arroz integral cozido	100 g
Batata-doce assada	200 g
Mandioca cozida	150 g
Lentilha cozida	100 g
Banana média	1 un
Maçã com casca	1 un
Chia	15 g
Linhaça moída	10 g

Cada porção rende ~30 g carbo + fibra. Combinar 2 no almoço.

GORDURA · PRIORIDADE MONO + Ω-3

Azeite extravirgem	30-50 ml
Abacate	½ un
Castanha-do-pará	2 un
Amêndoa	10 un
Pasta amendoim 100%	1 col sopa
Salmão fresco	100 g
Sardinha em azeite	1 lata
Chia / linhaça	15 g

Limites: sat <19 g/dia · trans zero · azeite EV 30-50 ml.

FOLHOSOS · LIVRE 2-3 PRATOS/DIA

Alface · rúcula · agrião	livre
Couve manteiga	livre
Espinafre	livre
Brócolis · couve-flor	livre
Abobrinha · berinjela	livre
Tomate · pepino · cebola	livre
Pimentão	livre
Cenoura ralada	moderado
Beterraba	moderado

Beterraba · cenoura cap em 100 g/dia (carbo conta).

X · CAPÍTULO X

Lista compras semanal.

Para 7 dias de protocolo · 1 pessoa · ~R\$ 290 · feira + supermercado.

PROTEÍNAS · R\$ 130

- 30 ovos (cartela + ½)
- 2 kg peito de frango
- 1 kg patinho moído
- 8 latas sardinha em água
- 1 kg tilápia filé
- 200 g cottage
- 2 kg iogurte natural integral
- 1 kg whey isolado · mensal

CARBOS · R\$ 60

- 1 kg arroz integral
- 2 kg batata-doce
- 500 g aveia em flocos
- 1 kg feijão preto
- 500 g lentilha
- 6 bananas
- 4 maçãs
- 1 mandioca pequena

GORDURAS + FOLHOSOS · R\$ 100

- 500 ml azeite extravirgem
- 200 g castanha-do-pará
- 200 g amêndoa
- 200 g pasta de amendoim 100%
- 250 g chia · 100 g linhaça moída
- 2 abacates
- Folhosos (alface, couve, rúcula, espinafre) · 2×/sem
- Legumes (brócolis, abobrinha, tomate, pimentão, cenoura, cebola) · 2×/sem

📌 **Estratégia:** peixe e folhosos na feira (mais barato e fresco), proteína animal + grãos no supermercado, sardinha em lata em quantidade. Whey é mensal — diluir custo.

XI · CAPÍTULO XI

Meal prep · 2-3 horas.

Domingo à tarde, 14h-17h. Resolve 5 almoços e 5 jantares + lanches da semana. Sem stress às 18h de segunda.

SEQUÊNCIA PARALELA · 2H30

- **00:00** Pré-aquece forno 200°C · panela de pressão pro feijão
- **00:10** Tempera 1,5 kg frango (alho · sal · limão · páprica) · enforna 35 min
- **00:15** Cozinha 800 g arroz integral · cozinha 500 g lentilha em paralelo
- **00:30** Corta 1,5 kg batata-doce em cubos · enforna em segunda forma
- **00:50** Lava e corta folhosos · armazena em pote com papel toalha
- **01:00** Frango pronto · resfria 15 min · fatia · divide em 6 marmitas
- **01:30** Cozinha 12 ovos · resfria · descasca
- **02:00** Refoga 1 kg patinho moído com cebola/alho · divide em 4 potes
- **02:20** Monta marmitas: frango/patinho + arroz + feijão + batata + folhosos
- **02:30** Lava louça · limpa bancada · whey divide em saquinhos pré-pesados

O QUE SOBRA NA GELADEIRA

- 6 marmitas (almoço + jantar) · 5 dias
- 500 g arroz integral em pote
- 500 g feijão preto em pote
- 500 g lentilha em pote
- 12 ovos cozidos descascados
- Folhosos cortados (4-5 dias)
- Sardinha em lata · prateleira (10 latas estoque)

TRUQUES QUE ECONOMIZAM TEMPO

- Compra peixe e legumes congelados quando preço cheio
- Aveia overnight: 4 potes de aveia + leite + chia + canela na sexta
- Whey pré-pesada em saquinhos = 0 desculpa pra pular
- Tempera frango na sexta · enforna domingo (sabor melhor)

XII · CAPÍTULO XII

Treino + hidratação.



PRÉ-TREINO · 60-90 MIN ANTES

- 1 banana média
- 1 café preto + 5 g creatina
- 200 ml água
- OU 30 g aveia + 1 col chia se foi cedo

Glicogênio cheio · creatina pré-saturada · cafeína
30-40 min antes



INTRA-TREINO · SÓ ÁGUA

- 500 ml água em sips
- Pitada de sal se sessão >60 min ou calor
- Sem BCAA (já tem proteína dispersa no dia)
- Sem isotônico (açúcar adicionado banido)

Suor + Sertralina = hidratação extra · monitorar
urina cor clara



PÓS-TREINO · ATÉ 2H DEPOIS

- 30 g whey isolado
- 50 g aveia OU 1 banana
- OU 4 claras + 2 ovos + batata-doce
- 500 ml água

Janela 2h é luxo. Se almoçar/jantar dentro de 2-3h
da sessão, pode pular shake.

HIDRATAÇÃO · 35-40 ML/KG

Acordar	500 ml	+ pitada sal opcional
Manhã (entre café e almoço)	500 ml	água ou chá sem açúcar
Almoço	500 ml	durante refeição
Tarde (pré-treino)	500 ml	—
Treino	500-750 ml	+ sal se calor

POR QUE ESSA HIDRATAÇÃO IMPORTA

- Creat 1,36 + TRT = rim sob carga · hidratação protege filtração
- Sertralina sudoreta noturna · perda hidrica subestimada
- Ômega-3 + creatina precisam volume pra distribuição celular
- Sede já é desidratação leve (2% peso corporal)
- Cor da urina amarelo claro = ok · âmbar = beber agora

XIII · CAPÍTULO XIII

Suplementação · 3 tiers.

TIER · SUPLEMENTO	MARCA	DOSE	QUANDO	POR QUE	R\$/MÊS
1 Ômega-3 EPA+DHA	Vitafor · Essential	3-4 g/dia	Almoço + jantar	TG ↓20-40% · HDL ↑ · adjuvante depressão	80
1 Vitamina D3 + K2	Vitafor · Essential	5.000 UI	Café com gordura	Subir vit D 30→50+	50
1 Magnésio glicinato	Vitafor · Pure	400 mg	30min antes dormir	Sono · GABA · ansiedade	60
1 Creatina monohidratada	Growth · Black Skull	5 g/dia	Qualquer hora	Massa magra · cognição · humor	40
1 Whey isolado	Growth · Max Titanium	30 g/dose	Pós-treino · lanche	Atingir 175 g P/dia	150
2 Berberina HCl	Essential	500 mg 2-3x	15min antes refeições	Sensibiliza insulina · TG ↓	60
2 Inositol Myo+D-Chiro	Essential	4 g/dia	Manhã	HOMA-IR · sensibilidade insulínica	40
2 Niacina flush-free	NOW	500 mg	Jantar	HDL ↑ · TG ↓	35
3 Ashwagandha KSM-66	Essential	600 mg	Manhã	Cortisol · ansiedade	60
3 L-teanina + Saffron	NOW · Essential	200 + 30 mg	Manhã / com café	Foco · adjuvante depressão	95
3 B-complex + Apigenina	Pure · Double Wood	1 cap + 50 mg	Manhã / pré-sono	B6/B12/folato · sleep aid	100

Custo Tier 1 isolado: R\$ 380/mês (essencial). **Total full stack:** R\$ 770/mês. **Evitar:** pré-treinos com cafeína >300mg + Sertralina (ansiedade) · termogênicos · niacina sem médico se TGP/TGO sobem.

XIV · CAPÍTULO XIV · FECHAMENTO

Substituições + emergência.

BANIDOS CLÍNICOS POR 90 DIAS

⊘ Álcool · qualquer dose, especialmente cerveja

⊘ Açúcar adicionado · refri · doce · biscoito recheado

⊘ Trans · frituras · margarina · óleo reutilizado

⊘ Carbo refinado em excesso · pão · macarrão branco

⊘ Frutose isolada · mel pesado · açúcar de coco

⊘ Ultraprocessados · >5 ingredientes desconhecidos

PLANO B · DIA RUIM DE HUMOR (F32.1)

- Não desistir do dia inteiro · faz UMA coisa
- Refeição mínima viável: shake whey + banana + 1 col pasta amendoim · 380 kcal · 30 g P
- Sardinha lata + 1 banana · 320 kcal · 25 g P
- Sai pra caminhar 20 min · sol matinal regula cortisol
- Toma suplementos T1 mesmo se não comer "direito"
- Mensagem pra Jessica/Valentina · contato humano vale mais que receita ideal
- Próxima refeição é nova · não compensa o pulo

"O plano que dura 90 dias com 80% de adesão vence o plano perfeito que falha em 30. Maio é fundação. Junho é construção."

REEXAME · 29/05/2026

PRÓXIMO PLANO · JUNHO 2026

SKILL /VIDA360 · /NUTRICA0-ESPORTIVA-MACRO