

Para ganho de massa muscular

Alimentos ricos em fibras



Espinafre (3 xícaras)
2 g de fibras | 20 kcal



Aspargos (1 xícara)
3 g de fibras | 30 kcal



Repolho (1 xícara)
2 g de fibras | 20 kcal



Aipo (1 xícara)
2 g de fibras | 15 kcal



Alcachofra em conserva
(1/2 xícara)
2 g de fibras | 20 kcal



Arroz selvagem cozido
(1/2 xícara)
2 g de fibras | 94 kcal



Bulgur cozido (1 xícara)
8 g de fibras | 150 kcal



Cevada cozida (1/2 xícara)
4 g de fibras | 98 kcal



Aveia steel cut cozida (1 xícara)
8 g de fibras | 150 kcal



Quinoa cozida (1/2 xícara)
6 g de fibras | 110 kcal



Ervilhas (1 xícara)
7 g de fibras | 120 kcal



Abóbora butternut (1 xícara)
3 g de fibras | 60 kcal



Carne moída magra 93% (170 g)
35 g de proteína | 260 kcal



Bife ribeye (115 g)
22 g de proteína | 280 kcal



Peito de frango (115 g)
30 g de proteína | 120 kcal



Hambúrguer de peru (1 unidade)
23 g de proteína | 140 kcal



Coxa de frango (115 g)
27 g de proteína | 200 kcal



Carne moída de peru (115 g)
19 g de proteína | 160 kcal



Filé de salmão (115 g)
22 g de proteína | 180 kcal



Camarão congelado (170 g)
38 g de proteína | 90 kcal



Queijo ralado (1/3 xícara)
9 g de proteína | 150 kcal



Ovos (2 unidades)
13 g de proteína | 140 kcal



Tofu extra firme (170 g)
16 g de proteína | 190 kcal



Lentilhas ou feijão (1/2 xícara)
9 g de proteína | 115 kcal

For muscle gain

High fiber foods



Spinach (3 cups)
2 g fiber | 20 calories



Asparagus (1 cup)
3 g fiber | 30 calories



Cabbage (1 cup)
2 g fiber | 20 calories



Celery (1 cup)
2 g fiber | 15 calories



Canned artichoke hearts (1/2 cup)
2 g fiber | 20 calories



Cooked wild rice (1/2 cup)
2 g fiber | 94 calories



Cooked bulgur (1 cup)
8 g fiber | 150 calories



Cooked barley (1/2 cup)
4 g fiber | 98 calories



Cooked steel cut oats (1 cup)
8 g fiber | 150 calories



Cooked quinoa (1/2 cup)
6 g fiber | 110 calories



Peas (1 cup)
7 g fiber | 120 calories



Butternut squash (1 cup)
3 g fiber | 60 calories

High protein foods



93% lean ground beef (6 oz)
35 g protein | 260 calories



Ribeye steak (4 oz)
22 g protein | 280 calories



Chicken breast (4 oz)
30 g protein | 120 calories



Turkey burger (1 patty)
23 g protein | 140 calories



Chicken thigh (4 oz)
27 g protein | 200 calories



Ground turkey (4 oz)
19 g protein | 160 calories



Salmon filet (4 oz)
22 g protein | 180 calories



Frozen shrimp (6 oz)
38 g protein | 90 calories



Shredded cheese (1/3 cup)
9 g protein | 150 calories



Eggs (2 large)
13 g protein | 140 calories



Extra-firm tofu (6 oz)
16 g protein | 190 calories



Lentils or beans (1/2 cup)
9 g protein | 115 calories