

KILOPACE

DIÁRIO DE TREINO Nº 10

19 DE OUTUBRO DE 2026

Seu diário de cardápio rico em proteína

14 dias de refeições ajustadas às suas calorias e proteína

1.750 kcal

CALORIAS-ALVO

120 g

PROTEÍNA

25 g

FIBRAS

ESTE DIÁRIO PERTENCE A

COMECEI EM



kilopace.com

Sumário

03

Seus números

Calculados a partir das suas respostas. São os números sobre os quais todo o plano foi construído.

06

Como usar este diário

A proteína dá saciedade e protege os músculos enquanto você perde gordura.

Dicas do treinador

07

08

O programa

14 dias de refeições ajustadas às suas calorias e proteína

Monte qualquer refeição você mesmo

09

Cardápio · dias 1–7

09

Cardápio · dias 8–14

11

Lista de compras · semana 1

12

Lista de compras · semana 2

13

16

Páginas semanais

Marque cada treino quando terminar

21

Registros

Anotações

23

Referências

25

CAPÍTULO 01

Seus números

Calculados a partir das suas respostas. São os números sobre os quais todo o plano foi construído.

SEUS NÚMEROS

01

14 dias de refeições ajustadas às suas calorias e proteína

1.750 kcal

CALORIAS-ALVO

120 g

PROTEÍNA

25 g

FIBRAS

198 g

CARBOIDRATOS

53 g

GORDURA

0,50 kg / semana

PERDA ESPERADA

ANTES DE COMEÇAR

Não é indicado durante a gravidez, para menores de 18 anos, nem para quem tem doença renal, usa medicação para diabetes ou tem histórico de transtornos alimentares, sem acompanhamento médico.

Informação geral de fitness, não é conselho médico. Pare e procure ajuda se sentir dor no peito, tontura ou dor aguda.

CARTÃO DE BOLSO

KILOPACE

Calorias-alvo: 1.750 kcal

Proteína: 120 g

Fibras: ≥ 25 g

Carboidratos: 198 g

Gordura: 53 g

Perda esperada: $\approx 0,50$ kg / semana

RECORTE E LEVE COM VOCÊ

CAPÍTULO 02

Como usar este diário

A proteína dá saciedade e protege os músculos enquanto você perde gordura.

COMO USAR ESTE DIÁRIO

Como usar este diário

- 01** Escolha o cardápio de qualquer dia; os dias são intercambiáveis.
- 02** Use a lista de compras no fim de semana e prepare dois dias com antecedência.
- 03** Pese-se 2–3 manhãs por semana e olhe a média semanal.
- 04** Nenhuma mudança depois de 3 semanas? Tire um lanche ou 20 g de carboidrato por refeição.

“As fibras de legumes, leguminosas e grãos integrais são a segunda alavanca de saciedade.”

DICAS DO TREINADOR

- A proteína dá saciedade e protege os músculos enquanto você perde gordura.
- Musculação duas vezes por semana garante que o peso que você perde seja gordura.
- Conte com dias imperfeitos; uma refeição não desfaz uma semana.
- Dormir menos de 6 horas aumenta a fome no dia seguinte.
- Depois de chegar à sua meta, acrescente cerca de 200 kcal e mantenha os mesmos alimentos.

CAPÍTULO 03

O programa

14 dias de refeições ajustadas às suas calorias e proteína

01

Suas metas diárias

Calorias de manutenção	2.304 kcal
Calorias-alvo	1.750 kcal
Proteína	120 g
Fibras	≥ 25 g
Média do cardápio por dia	1.750 kcal · 130 g P · 39 g

02

Monte qualquer refeição você mesmo

- Uma ou duas palmas de proteína: carne, peixe, ovos, iogurte, queijo cottage, tofu ou leguminosas.
- Metade do prato com legumes ou salada.
- Uma mão em concha de carboidrato: arroz, trigo para quibe, trigo-sarraceno, batata, pão ou aveia.
- Um polegar de gordura: azeite, castanhas ou queijo.

03

Cardápio · dias 1–7

“Todos os pesos são de alimentos cozidos ou prontos para comer. Os legumes podem ser trocados à vontade. Dias 15–28: repita as duas semanas.”

DIA	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	JANTAR	TOTAL DO DIA
-----	---------------	--------	--------	--------------

DIA	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	JANTAR	TOTAL DO DIA
1	Bowl de iogurte: Iogurte grego 0–2% 300 g, Aveia 65 g, Frutas vermelhas 100 g, Chia 10 g	Bowl de frango com arroz: Peito de frango cozido 110 g, Arroz cozido 240 g, Legumes variados 200 g, Azeite de oliva 7 g	Salmão assado: Salmão 150 g, Batata cozida 280 g, Legumes variados 200 g	1.750 kcal · 130 g P · 32 g fibras
2	Ovos, salada e pão: Ovos × 4, Pão integral 65 g, Salada (tomate, pepino, folhas) 150 g, Queijo feta ou minas frescal 20 g	Salada de batata com atum: Atum em lata (em água) 140 g, Batata cozida 370 g, Salada (tomate, pepino, folhas) 200 g, Azeite de oliva 10 g	Sopa de lentilha: Lentilha cozida 220 g, Pão integral 65 g, Legumes variados 150 g, Iogurte grego 0–2% 150 g, Azeite de oliva 7 g	1.750 kcal · 130 g P · 41 g fibras
3	Torrada com cottage: Queijo cottage 275 g, Pão integral 50 g, Maçã 150 g, Castanhas 10 g	Salada de grão-de-bico com feta: Grão-de-bico cozido 250 g, Queijo feta ou minas frescal 50 g, Pão integral 30 g, Salada (tomate, pepino, folhas) 200 g, Azeite de oliva 7 g	Peru com trigo para quibe: Peito de peru cozido 120 g, Trigo para quibe, cozido 300 g, Salada (tomate, pepino, folhas) 200 g, Azeite de oliva 7 g	1.750 kcal · 122 g P · 47 g fibras
4	Mingau de aveia cremoso: Iogurte grego 0–2% 250 g, Aveia 60 g, Leite 150 g, Banana 80 g	Carne com trigo-sarraceno: Carne bovina magra, cozida 130 g, Trigo-sarraceno cozido 300 g, Legumes variados 200 g, Azeite de oliva 5 g	Frango assado com batatas: Peito de frango cozido 110 g, Batata cozida 360 g, Legumes variados 200 g, Azeite de oliva 7 g	1.730 kcal · 134 g P · 33 g fibras
5	Bowl de iogurte: Iogurte grego 0–2% 300 g, Aveia 65 g, Frutas vermelhas 100 g, Chia 10 g	Bowl de lentilha e trigo para quibe: Lentilha cozida 290 g, Trigo para quibe, cozido 150 g, Salada (tomate, pepino, folhas) 150 g, Iogurte grego 0–2% 100 g, Azeite de oliva 7 g	Macarrão com peixe: Peixe branco (tilápia ou merluza) 150 g, Macarrão integral cozido 220 g, Legumes variados 200 g, Azeite de oliva 7 g	1.740 kcal · 137 g P · 60 g fibras
6	Ovos, salada e pão: Ovos × 4, Pão integral 65 g, Salada (tomate, pepino, folhas) 150 g, Queijo feta ou minas frescal 20 g	Bowl de frango com arroz: Peito de frango cozido 110 g, Arroz cozido 240 g, Legumes variados 200 g, Azeite de oliva 7 g	Salmão assado: Salmão 150 g, Batata cozida 280 g, Legumes variados 200 g	1.750 kcal · 125 g P · 24 g fibras
7	Torrada com cottage: Queijo cottage 275 g, Pão integral 50 g, Maçã 150 g, Castanhas 10 g	Salada de batata com atum: Atum em lata (em água) 140 g, Batata cozida 370 g, Salada (tomate, pepino, folhas) 200 g, Azeite de oliva 10 g	Sopa de lentilha: Lentilha cozida 220 g, Pão integral 65 g, Legumes variados 150 g, Iogurte grego 0–2% 150 g, Azeite de oliva 7 g	1.750 kcal · 131 g P · 43 g fibras

04

Cardápio · dias 8–14

DIA	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	JANTAR	TOTAL DO DIA
8	Bowl de iogurte: Iogurte grego 0–2% 300 g, Aveia 65 g, Frutas vermelhas 100 g, Chia 10 g	Bowl de frango com arroz: Peito de frango cozido 110 g, Arroz cozido 240 g, Legumes variados 200 g, Azeite de oliva 7 g	Macarrão com peixe: Peixe branco (tilápia ou merluza) 150 g, Macarrão integral cozido 220 g, Legumes variados 200 g, Azeite de oliva 7 g	1.750 kcal · 140 g P · 36 g fibras
9	Ovos, salada e pão: Ovos × 4, Pão integral 65 g, Salada (tomate, pepino, folhas) 150 g, Queijo feta ou minas frescal 20 g	Salada de batata com atum: Atum em lata (em água) 140 g, Batata cozida 370 g, Salada (tomate, pepino, folhas) 200 g, Azeite de oliva 10 g	Salmão assado: Salmão 150 g, Batata cozida 280 g, Legumes variados 200 g	1.750 kcal · 126 g P · 26 g fibras
10	Torrada com cottage: Queijo cottage 275 g, Pão integral 50 g, Maçã 150 g, Castanhas 10 g	Salada de grão-de-bico com feta: Grão-de-bico cozido 250 g, Queijo feta ou minas frescal 50 g, Pão integral 30 g, Salada (tomate, pepino, folhas) 200 g, Azeite de oliva 7 g	Sopa de lentilha: Lentilha cozida 220 g, Pão integral 65 g, Legumes variados 150 g, Iogurte grego 0–2% 150 g, Azeite de oliva 7 g	1.860 kcal · 122 g P · 57 g fibras
11	Mingau de aveia cremoso: Iogurte grego 0–2% 250 g, Aveia 60 g, Leite 150 g, Banana 80 g	Carne com trigo-sarraceno: Carne bovina magra, cozida 130 g, Trigo-sarraceno cozido 300 g, Legumes variados 200 g, Azeite de oliva 5 g	Peru com trigo para quibe: Peito de peru cozido 120 g, Trigo para quibe, cozido 300 g, Salada (tomate, pepino, folhas) 200 g, Azeite de oliva 7 g	1.620 kcal · 135 g P · 38 g fibras
12	Bowl de iogurte: Iogurte grego 0–2% 300 g, Aveia 65 g, Frutas vermelhas 100 g, Chia 10 g	Bowl de lentilha e trigo para quibe: Lentilha cozida 290 g, Trigo para quibe, cozido 150 g, Salada (tomate, pepino, folhas) 150 g, Iogurte grego 0–2% 100 g, Azeite de oliva 7 g	Frango assado com batatas: Peito de frango cozido 110 g, Batata cozida 360 g, Legumes variados 200 g, Azeite de oliva 7 g	1.750 kcal · 131 g P · 57 g fibras
13	Ovos, salada e pão: Ovos × 4, Pão integral 65 g, Salada (tomate, pepino, folhas) 150 g, Queijo feta ou minas frescal 20 g	Bowl de frango com arroz: Peito de frango cozido 110 g, Arroz cozido 240 g, Legumes variados 200 g, Azeite de oliva 7 g	Macarrão com peixe: Peixe branco (tilápia ou merluza) 150 g, Macarrão integral cozido 220 g, Legumes variados 200 g, Azeite de oliva 7 g	1.740 kcal · 135 g P · 28 g fibras
14	Torrada com cottage: Queijo cottage 275 g, Pão integral 50 g, Maçã 150 g, Castanhas 10 g	Salada de batata com atum: Atum em lata (em água) 140 g, Batata cozida 370 g, Salada (tomate, pepino, folhas) 200 g, Azeite de oliva 10 g	Salmão assado: Salmão 150 g, Batata cozida 280 g, Legumes variados 200 g	1.750 kcal · 127 g P · 27 g fibras

03

Lista de compras · semana 1

ITEM	QUANTIDADE
Legumes variados	1,7 kg
Batata cozida	1,7 kg
Iogurte grego 0–2%	1,3 kg
Salada (tomate, pepino, folhas)	1,3 kg
Lentilha cozida	750 g
Queijo cottage	550 g
Arroz cozido	500 g
Trigo para quibe, cozido	450 g
Ovos	8 un.
Pão integral	400 g
Peito de frango cozido	350 g
Salmão	300 g
Maçã	300 g
Trigo-sarraceno cozido	300 g
Atum em lata (em água)	300 g
Grão-de-bico cozido	250 g
Macarrão integral cozido	200 g
Frutas vermelhas	200 g
Aveia	200 g
Leite	150 g
Peixe branco (tilápia ou merluza)	150 g
Carne bovina magra, cozida	130 g
Peito de peru cozido	120 g
Queijo feta ou minas frescal	90 g
Azeite de oliva	90 g

ITEM	QUANTIDADE
Banana	80 g
Chia	20 g
Castanhas	20 g

06

Lista de compras · semana 2

ITEM	QUANTIDADE
Legumes variados	1,8 kg
Batata cozida	1,7 kg
Salada (tomate, pepino, folhas)	1,3 kg
Iogurte grego 0–2%	1,1 kg
Queijo cottage	550 g
Lentilha cozida	500 g
Arroz cozido	500 g
Trigo para quibe, cozido	450 g
Macarrão integral cozido	450 g
Ovos	8 un.
Peito de frango cozido	350 g
Pão integral	350 g
Peixe branco (tilápia ou merluza)	300 g
Salmão	300 g
Maçã	300 g
Trigo-sarraceno cozido	300 g
Atum em lata (em água)	300 g
Grão-de-bico cozido	250 g
Frutas vermelhas	200 g
Aveia	200 g

ITEM	QUANTIDADE
Leite	150 g
Carne bovina magra, cozida	130 g
Peito de peru cozido	120 g
Queijo feta ou minas frescal	90 g
Azeite de oliva	90 g
Banana	80 g
Chia	20 g
Castanhas	20 g

07

Trocas

- Qualquer carne qualquer peixe tofu, com o mesmo peso (a proteína fica parecida).
- Arroz trigo para quibe trigo-sarraceno batata macarrão, com o mesmo peso.
- Iogurte grego skyr queijo cottage.
- Coma as refeições em qualquer ordem ao longo do dia.
- Vai comer fora? Use o método do prato acima.

08

Se isso acontecer, faça isto

Se você sente fome entre as refeições	Então acrescente proteína e fibras a cada refeição, coma mais legumes e beba água antes de beliscar
Se a balança não se mexe depois de 3 semanas	Então confira o tamanho das porções, o que você come e bebe no fim de semana e reduza a ingestão em cerca de 100–200 kcal por dia
Se você não tem tempo para cozinhar	Então cozinhe em lote duas vezes por semana, use legumes congelados e tenha básicos simples como ovos e peixe em lata
Se você se sente inchado	Então aumente as fibras aos poucos, beba mais água, coma mais devagar e procure um médico se continuar
Se você saiu do plano por um dia	Então volte na próxima refeição normal; não pule refeições para compensar

Se você se sente cansado ou sem energia

Então garanta que não está comendo pouco demais, acrescente carboidrato perto do treino e procure um profissional se o cansaço continuar

09

Glossário

RPE	Percepção subjetiva de esforço: o quanto uma série é difícil numa escala de 1 a 10. 10 é o máximo; 7 significa que daria para fazer cerca de mais três reps.
Reps na reserva	Quantas reps boas a mais você conseguiria ter feito quando parou a série. RIR 2 ≈ RPE 8.
3 × 8–10	Três séries de 8 a 10 repetições cada. Escolha uma carga que permita chegar à faixa com boa técnica.
Descarga	Uma semana mais leve, com menos volume ou carga, geralmente a cada 4–6 semanas, para o corpo se recuperar e se adaptar.
Sobrecarga progressiva	Deixar o treino mais difícil aos poucos ao longo do tempo, com mais carga, reps ou séries, para você continuar evoluindo.
Progressão dupla	Primeiro aumente as reps até todas as séries chegarem ao topo da faixa; depois aumente a carga e recomeça pela base.
Zona 2 / ritmo leve	Um esforço tranquilo em que você consegue falar frases completas. Constrói a base aeróbica e ajuda na recuperação.
Limiar	O ritmo mais forte que você consegue manter por cerca de uma hora; forte, mas confortável, só algumas palavras de cada vez.
Ritmo / tiros	Ritmo (tempo run): corrida forte, contínua e constante. Tiros: repetições rápidas e mais curtas com recuperação entre elas.
GET	Gasto energético total: as calorias que você gasta em um dia, incluindo exercício e atividades diárias.
Proteína por kg	Proteína diária baseada no peso corporal; por exemplo, 1,6 g/kg significa 112 g para uma pessoa de 70 kg.
Meta de fibras	Mire em cerca de 25–30 g de fibras por dia vindas de legumes, frutas, grãos integrais e leguminosas.

03



CAPÍTULO 04

Páginas semanais

Marque cada treino quando terminar

SEMANA

Aprenda as porções

01

SEMANA DE _____

- ☐ Proteína: 120 g
- ☐ Fibras: 25 g ou mais
- ☐ Legumes em duas refeições
- ☐ Água: 6–8 copos
- ☐ Passos: 7.000 ou mais
- ☐ Foco: pese as porções nesta semana para aprender como elas são.

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
FEITO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SONO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BALANÇO DA SEMANA

O que deu certo nesta semana?

O que atrapalhou?

Uma coisa para fazer diferente na próxima semana

SEMANA

Cozinhe em lote duas vezes

02

SEMANA DE _____

- ☐ Proteína: 120 g
- ☐ Fibras: 25 g ou mais
- ☐ Legumes em duas refeições
- ☐ Água: 6–8 copos
- ☐ Passos: 7.000 ou mais
- ☐ Foco: cozinhe proteína e grãos em grande quantidade em dois dias.

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
FEITO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SONO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BALANÇO DA SEMANA

O que deu certo nesta semana?

O que atrapalhou?

Uma coisa para fazer diferente na próxima semana

SEMANA

Repita o que funciona

03

SEMANA DE _____

- ☐ Proteína: 120 g
- ☐ Fibras: 25 g ou mais
- ☐ Legumes em duas refeições
- ☐ Água: 6–8 copos
- ☐ Passos: 7.000 ou mais
- ☐ Foco: repita seus três cafés da manhã e almoços favoritos.

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
FEITO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SONO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BALANÇO DA SEMANA

O que deu certo nesta semana?

O que atrapalhou?

Uma coisa para fazer diferente na próxima semana

SEMANA

Deixe do seu jeito

04

SEMANA DE _____

- ☐ Proteína: 120 g
- ☐ Fibras: 25 g ou mais
- ☐ Legumes em duas refeições
- ☐ Água: 6–8 copos
- ☐ Passos: 7.000 ou mais
- ☐ Foco: use o método do prato em uma refeição por dia, sem pesar.

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
FEITO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SONO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BALANÇO DA SEMANA

O que deu certo nesta semana?

O que atrapalhou?

Uma coisa para fazer diferente na próxima semana

CAPÍTULO 05

Registros

REGISTROS

Registro de pesagens e hábitos

[illegible]

ANOTAÇÕES

Grid of dots for notes.

ANOTAÇÕES

Grid of dots for notes.

REFERÊNCIAS

1. Mifflin et al. (1990) A new predictive equation for resting energy expenditure in healthy individuals. Am J Clin Nutr
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2305711/>
2. Jäger et al. (2017) ISSN Position Stand: Protein and Exercise
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28642676/>
3. Reynolds et al. (2019) Carbohydrate quality and human health: a series of systematic reviews and meta-analyses. Lancet
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30638909/>
4. Morton et al. (2018) Protein supplementation and resistance training-induced gains in muscle mass and strength: meta-analysis. Br J Sports Med
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28698222/>

Esforços pequenos, repetidos e honestos. Esse é todo o segredo.

Feito para você em 19 de outubro de 2026

Este diário é pessoal e pertence a quem o comprou. Por favor, não o redistribua.

Kilopace · kilopace.com