

# GUIA PRÉ E PÓS-TREINO

O que comer antes e depois do treino,  
por objetivo e horário

[blognutricao inteligente.com.br](http://blognutricao inteligente.com.br)

Material gratuito — uso pessoal

## Por que a alimentação pré e pós-treino importa?

O que você come antes e depois do treino pode impactar diretamente sua performance, recuperação e resultados. Não se trata de suplementos caros — se trata de escolhas inteligentes com comida de verdade.

### Regras gerais

- Nunca treine em jejum prolongado se o objetivo é performance ou hipertrofia
- Pré-treino ideal: 1h30-2h antes (refeição) ou 30-45 min antes (lanche leve)
- Pós-treino: coma em até 1-2h após o exercício
- Hidratação: 500ml de água nas 2h antes + goles durante o treino

### Refeição pré-treino por horário

Tempo antes	O que comer	Exemplo
2h antes	Refeição completa: carboidrato + proteína	Arroz + frango + salada
1h antes	Lanche leve: carboidrato + proteína	Pão integral + ovo + banana
30 min	Snack rápido: carboidrato simples	Banana + mel ou tapioca
Jejum	Mínimo: carboidrato rápido	1 banana madura ou suco

*Dica: se treina de manhã cedo, um lanche leve 30 min antes é melhor que treinar em jejum.*

## Refeição pós-treino por objetivo

Objetivo	Proporção	Exemplo
Emagrecer	Proteína alta + carboidrato moderado	Frango + batata-doce + legumes
Ganhar massa	Proteína alta + carboidrato alto	Arroz + carne + feijão + banana com aveia
Manutenção	Proteína + carboidrato moderados	Omelete + pão integral + fruta
Resistência	Carboidrato alto + proteína moderada	Macarrão integral + frango + suco

*A "janela anabólica" de 30 min é um mito. Você tem até 2h para comer sem perder resultados.*

## Melhores alimentos

### Pré-treino

- Banana (carboidrato rápido + potássio)
- Aveia (energia sustentada)
- Batata-doce (carboidrato complexo)
- Pão integral (fibra + energia)
- Mel (energia imediata)

### Pós-treino

- Ovos (proteína completa + leucina)
- Frango (proteína magra)
- Iogurte natural (proteína + probióticos)
- Arroz + feijão (aminoácidos complementares)
- Leite (caseína + whey natural)

## E os suplementos?

Suplemento	Quando	Para quem?
Whey Protein	Pós-treino	Treino pesado + pouca proteína na dieta
Creatina	5g/dia todo dia	Força e hipertrofia
Cafeína	30-60 min antes	Energia extra
BCAA	Desnecessário	Já presente na alimentação normal

## Quer ir além deste guia?

Conheça o **Feito para Você** — o plano alimentar personalizado do Nutrição Inteligente, com acompanhamento completo pelo app.

### O que está incluso:

- Plano alimentar sob medida para seus objetivos, restrições e rotina
- 3 opções por refeição: Simples, Prático e Caprichado
- Lista de compras com preço estimado
- Sugestões para comer fora + prep do domingo
- **Análise corporal por foto** — estimativa de composição corporal com comparação ao longo do tempo
- **Acompanhamento diário pelo app** — check-in de refeições, água e humor
- **Revisado por nutricionista** (Camila Gimenez Bizam — CRN-3 17826)

**R\$47/mês — até 3 planos por mês**

**[Clique aqui para conhecer o Feito para Você](https://blognutricaointeligente.com.br/feito-para-voce/)**

<https://blognutricaointeligente.com.br/feito-para-voce/>

Este conteúdo tem caráter informativo e não substitui orientação de um nutricionista ou médico.