

Seu Objetivo de Peso (Kg)	Objetivo de transformação do Corpo			
	Perder Gordura e Peso			
	Calorias (diária) ¹	Proteínas (gramas diárias) ²	Carboidratos (gramas diárias) ³	Gordura (gramas diárias) ⁴
	Não Consumir mais de	Não Consumir mais de	Não Consumir mais de	Não Consumir mais de
55 kg	1,560	120	120	60
61 kg	1,755	135	135	68
68 kg	1,950	150	150	75
75 kg	2,145	165	165	83
82 kg	2,340	180	180	90
88 kg	2,535	195	195	98
95 kg	2,730	210	210	105
102 kg	2,925	225	225	113
108 kg	3,120	240	240	120
115,67 kg	3,315	255	255	128
122,47 kg	3,510	270	270	135
129,27 kg	3,705	285	285	143
136,08 kg	3,900	300	300	150

Seu Objetivo de Peso (Kg)	Ganhe Músculos e Força			
	Calorias (diária) ⁵	Proteínas (gramas diárias) ⁶	Carboidratos (gramas diárias) ⁷	Gordura (gramas diárias) ⁸
	Não Consumir mais de	Não Consumir mais de	Não Consumir mais de	Não Consumir mais de
55 kg	1,620	160	180	60
61 kg	1,823	180	203	68
68 kg	2,025	200	225	75
75 kg	2,228	219	248	83
82 kg	2,430	239	270	90
88 kg	2,633	259	293	98
95 kg	2,835	279	315	105
102 kg	3,038	299	338	113
108 kg	3,240	319	360	120
115,67 kg	3,443	339	383	128
122,47 kg	3,645	359	405	135
129,27 kg	3,848	379	428	143
136,08 kg	4,050	399	450	150

¹Para perder gordura e peso corporal, não consumir mais do que 28 calorias por Kg de seu peso, por dia.

²Para perder gordura e peso corporal, consumir pelo menos 2,2g de proteína por Kg de seu peso, por dia.

³Para perder gordura e peso corporal, não consumir mais do que 2,2g de carboidratos por Kg de seu peso, por dia.

⁴Para perder gordura e peso corporal, não consumir mais do que 1.1g de gordura por Kg de seu peso, por dia.

⁵Para ganhar massa muscular e força, não consumir mais do que 30 calorias por Kg de seu peso, por dia.

⁶Para ganhar massa muscular e força, consumir pelo menos 3g de proteína por Kg de seu peso, por dia.

⁷Para ganhar massa muscular e força, não consumir mais de 3,2g de carboidratos por Kg de seu peso, por dia.

⁸Para ganhar massa muscular e força, não consumir mais de 1,1g de gordura por Kg de seu peso, por dia.