



# Resumo de macros

Os números mais importantes de calorias e macros

## Energia por grama

|                     |        |
|---------------------|--------|
| Proteína            | 4 kcal |
| Hidratos de carbono | 4 kcal |
| Gordura             | 9 kcal |
| Álcool              | 7 kcal |
| Fibra               | 2 kcal |

Fatores de Atwater. Fibra: valor do regulamento da UE sobre informação alimentar (FIC) para a declaração nutricional.

## Proteína por dia

|                                 |                                                                  |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Ganho de massa muscular         | de 1,6 a 2,2 g por kg de peso corporal                           |
| A maioria de quem treina (ISSN) | de 1,4 a 2,0 g por kg de peso corporal                           |
| Dieta, magro e treinado         | de 2,3 a 3,1 g por kg de massa isenta de gordura                 |
| Por refeição                    | cerca de 0,25 g por kg ou de 20 a 40 g, de 3 em 3 a 4 em 4 horas |

## Gordura

|                                 |                                                                    |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Regra prática do mínimo         | não ficar de forma permanente abaixo de cerca de 20 % das calorias |
| Em dieta (Helms et al.)         | de 15 a 30 % das calorias                                          |
| Valor geral de referência (DGE) | cerca de 30 % das calorias                                         |

### Distribuição em quatro passos

1. Definir as calorias-alvo: necessidade de manutenção mais excedente (ganho) ou menos déficit (dieta).
2. Definir a proteína: gramas por kg vezes o peso corporal, vezes 4 dá as calorias.
3. Definir a gordura: percentagem das calorias-alvo, dividida por 9 dá os gramas.
4. O resto para hidratos de carbono: calorias restantes divididas por 4.

## Hidratos de carbono e fibra

Os hidratos de carbono preenchem as calorias restantes depois de definidas a proteína e a gordura. Mais hidratos costumam apoiar o desempenho no treino. Fibra: pelo menos 30 g por dia (DGE).

### Exemplo de cálculo (valores de exemplo)

|                     |                                      |
|---------------------|--------------------------------------|
| Ponto de partida    | 80 kg, objetivo 2600 kcal            |
| Proteína 2,0 g/kg   | 160 g = 640 kcal                     |
| Gordura 25 %        | 650 kcal = 72 g                      |
| Hidratos de carbono | 2600 - 640 - 650 = 1310 kcal = 328 g |

Com a calculadora de TDEE e a de macros em leanislaw.app obténs os teus próprios números.

## Fontes

Jäger R et al. (2017): International Society of Sports Nutrition Position Stand: protein and exercise. J Int Soc Sports Nutr 14:20.

Morton RW et al. (2018): A systematic review, meta-analysis and meta-regression of the effect of protein supplementation on resistance training-induced gains in muscle mass and strength in healthy adults. Br J Sports Med 52:376-384.

Helms ER, Aragon AA, Fitschen PJ (2014): Evidence-based recommendations for natural bodybuilding contest preparation: nutrition and supplementation. J Int Soc Sports Nutr 11:20.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr.

Verordnung (EU) Nr. 1169/2011 (LMIV), Anhang XIV.

Informações gerais, não substituem aconselhamento médico. Em caso de doenças prévias, dores ou gravidez, fala primeiro com um médico.