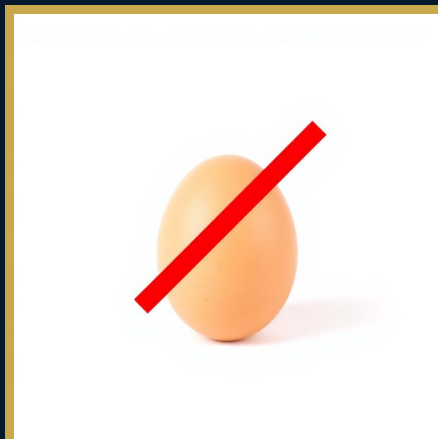


PROTOCOLO PIN · PROTEÍNA INTELIGENTE

# PROTEÍNA NA META

*Sem Carne  
Sem Ovo  
Sem Whey*



**ENTENDA EM 30 SEGUNDOS**

## A meta diária — sua nova bússola

"O segredo não é comer mais proteína; é atingir o limiar de **leucina** (2,5 g) por refeição."

Sua **meta diária** de proteína depende do seu objetivo: **1,2 g/kg/dia** para sedentário, **1,4 g/kg** para ativo e **1,6 g/kg** para quem treina força ou tem mais de 60 anos. Para um adulto de 70 kg isso significa **84 a 112 g por dia** — totalmente atingível **sem carne, sem ovo e sem whey**.

Em muitos casos, o cardápio puramente vegetal é até **mais saudável**: menos **metionina**, menos **IGF-1**, menos **TMAO** e mais fibra alcalinizante. Mas você precisa cumprir três regras: **(1)** atingir o limiar de **leucina** (~2,5 g por refeição) para ativar a síntese muscular (**mTORC1**); **(2)** combinar proteínas complementares (cereal + leguminosa = perfil completo); **(3)** distribuir em 3–4 refeições — não adianta concentrar tudo no jantar.

A **combinação ouro vegetal** é **ervilha + arroz**: a proteína isolada de ervilha tem o mesmo perfil de **leucina** do **whey** isolado. Suplemento opcional: **blend ervilha+arroz, 20–30 g por dose**, no pós-treino.

## CIÊNCIA — O LIMIAR DA LEUCINA

# Leucina: o gatilho que liga o músculo



*Não é a quantidade total de proteína que importa: é o pico de **leucina** por refeição.*

A síntese proteica muscular é **ativada** quando a concentração de **leucina** no sangue ultrapassa um limiar crítico (~2,5 g). Abaixo disso, mesmo comendo bastante proteína, o estímulo é **insuficiente** para construir músculo.

Por isso **2 ovos > 1 ovo** de forma não linear, e por isso uma sopa rala de feijão (com apenas 7 g de proteína por concha) **não conta** como refeição proteica. Você precisa de pelo menos **30 g de proteína** por refeição em fontes de boa qualidade.

**Campeãs vegetais de leucina:** sementes de **cânhamo**, ervilha isolada, **tofu**, **tempeh**, **lentilha** + arroz e **quinoa** em volume. Tudo o resto entra como complemento.

- Sentir fraqueza ou perda de massa magra após virar vegetariano/vegano
- Cabelo fino e unha quebradiça (déficit proteico crônico)
- Saciedade ruim — fome 1 h após refeição = pouca proteína
- Recuperação muscular lenta após o treino
- Bioimpedância mostrando massa magra abaixo do esperado
- **Albumina** sérica abaixo de 4,0 g/dL