

DIETA IBANEZ

CAFÉ DA MANHA

1 UNIDADE DE CACETINHO
200 ML DE LEITE
30 GRAMAS DE WHEY OU 3 OVOS
1 BANANA
30 GRAMAS DE AVEIA

ALMOCO

150 GRAMAS DE ARROZ OU DE MASSA
120 GRAMAS DE CARNE MAGRA SEM GORDURA
100 GRAMAS DE FEIJAO
LEGUMES E VERDURAS A VONTANDE (QUANTO MAIS MELHOR)

LANCHE DA TARDE (ESSE DEVE SER O PRE TREINO)

150 GRAMAS DE FRUTA OU 150 ML DE SUCO **INTEGRAL** UVA OU LARANJA
20 GRAMAS REQUEIJAO OU CREAM CHEESE LIGHT
1 UNIDADE DE CACETINHO

POS TREINO

120 GRAMAS DE CARNE OU 30 GRAMAS DE WHEY OU 3 OVOS
130 GRAMAS DE MASSA

JANTA

150 GRAMAS DE ARROZ OU MASSA
150 GRAMAS DE CARNE MAGRA
30 GRAMAS DE FAROFA
LEGUMES E VERDURAS A VONTADE

OBSERVACAO:

SOMENTE REFRI ZERO
CONSUMIR DE 2 LITROS A 3.400 LITROS DE ÁGUA DURANTE O DIA
2 REFEICOES LIVRES NA SEMANA (substituir por uma ref do dia)
BATER A META DE ÁGUA 1 HR E MEIA ANTES DE DORMIR
CARDIO 5 VEZES NA SEMANA 30 MIN VELOCIDADE 6