

Dieta de TESTE

Idade: 28 anos.

Altura: 1.89 metros.

Peso: 80.0 kg.

Objetivo: Hipertrofia.

Dieta:

Caloria: 1600

Pré-Treino:

A

Café da Manhã:

A

Lanche da Manhã:

A

Almoço:

B.

Lanche da Tarde:

A

Jantar:

A

Ceia:

A