

Dieta de Jessica

Idade: 25 anos.

Altura: 1.59 metros.

Peso: 52.0 kg.

Objetivo: Definição.

Dieta:

Caloria: 1200

Pré-Treino:

A

Café da Manhã:

A

Lanche da Manhã:

A

Almoço:

A.

Lanche da Tarde:

A

Jantar:

A

Ceia:

A