

# 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