

# Dieta de TESTE 2

**Idade:** 20 anos.

**Altura:** 1.8 metros.

**Peso:** 70.0 kg.

**Objetivo:** Definição.

## Dieta:

**Caloria:** 1200

**Pré-Treino:**  
B

**Café da Manhã:**  
B

**Lanche da Manhã:**  
B

**Almoço:**  
B.

**Lanche da Tarde:**  
B

**Jantar:**  
B

**Ceia:**  
B