

Dieta de Herbert Mota

Idade: 24 anos.

Altura: 167.05 metros.

Peso: 68.0 kg.

Objetivo: Definição.

Dieta:

Caloria: 1400

Pré-Treino:

1 banana

Café da Manhã:

1 Pão + 1 de requeijão + 1 ovo ou 1 banana + 20g de aveia

Lanche da Manhã:

nan

Almoço:

100g de arroz ou 120g de batata , 80g de feijão, 100g de proteína + salada.

Lanche da Tarde:

200 ml de leite + 30g de albumina

Jantar:

1 rap 10 + 100g de frango ou pão de sal + 2 ovos ou 1 hamburguer saudável

Ceia:

nan