

# 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