

Café Da Manhã (6:00)

- 2 Fatias de pão
- 3 ovos inteiros
- 1 maçã ou melancia

Lanche Da Manhã(9:00-9:30)

- 140 gramas de banana
  - 2 ovos
  - 30 gramas de aveia
- obs: fazer uma panqueca com os ingredientes

Almoço(11:30-12:00)

- 180 gramas de arroz
- 140 gramas de frango
- 1 mexerica

Lanche Da Tarde(15:00)

- 2 fatias de pão
- 50gramas de frango
- 30 gramas de queijo mussarela
- uma porção de melancia ou uvas

pré-treino(18:00)

- 120 gramas de iogurte natural
- 120 gramas de banana
- 1 yopro

Treino+Cardio(19:00)

jantar(21:00)

- 150 gramas de batata(pesada crua)
- 130 gramas de frango
- 1 mexerica ou melancia