

Dia 1

- **Café da Manhã:** 2 fatias de pão integral com 2 ovos mexidos + 1 copo de suco de laranja
- **Almoço:** Opção 1 (300g de macarrão, 150g de carne moída, 80g de vegetais)
- **Lanche da Tarde:** Opção 1 (4 fatias de pão de forma com patê de frango, 300ml de suco de uva integral)
- **Jantar:** Opção 2 (300g de arroz, 80g de feijão, 150g de patinho grelhado, 80g de vegetais, salada à vontade)
- **Ceia/Pós-Treino:** 200g de banana + 25g de pasta de amendoim + 150ml de leite batido com 30g de whey protein

Dia 2

- **Café da Manhã:** 1 iogurte natural com 40g de aveia e mel + 1 maçã
- **Almoço:** Opção 2 (300g de arroz, 80g de feijão, 150g de patinho grelhado, 80g de vegetais, salada à vontade)
- **Lanche da Tarde:** Opção 2 (torta de frango individual + 300ml de suco integral)
- **Jantar:** Opção 3 (600g de purê de batata, 150g de carne moída, 80g de vegetais, salada à vontade)
- **Ceia/Pós-Treino:** 300g de maçã + 25g de pasta de amendoim + 150ml de leite batido com 30g de whey protein

Dia 3

- **Café da Manhã:** Mingau de aveia com banana e canela + 1 copo de suco de laranja
- **Almoço:** Opção 3 (600g de purê de batata, 150g de carne moída, 80g de vegetais, salada à vontade)
- **Lanche da Tarde:** Opção 3 (250ml de leite desnatado, 2 bananas pratas, 40g de aveia, 30g de whey protein, tudo batido)
- **Jantar:** Opção 1 (300g de macarrão, 150g de carne moída, 80g de vegetais, salada à vontade)
- **Ceia/Pós-Treino:** 200g de manga + 25g de pasta de amendoim + 150ml de leite batido com 30g de whey protein

Dia 4

- **Café da Manhã:** 1 sanduíche de pão integral com peito de peru e queijo cottage + 1 copo de suco de laranja
- **Almoço:** Opção 1 (300g de macarrão, 150g de carne moída, 80g de vegetais, salada à vontade)
- **Lanche da Tarde:** Opção 4 (Hipercalórico com água)
- **Jantar:** Opção 2 (300g de arroz, 80g de feijão, 150g de patinho grelhado, 80g de vegetais, salada à vontade)
- **Ceia/Pós-Treino:** 300g de kiwi + 25g de pasta de amendoim + 150ml de leite batido com 30g de whey protein

Dia 5

- **Café da Manhã:** 2 fatias de pão integral com abacate e ovo + 1 copo de suco de laranja
- **Almoço:** Opção 2 (300g de arroz, 80g de feijão, 150g de patinho grelhado, 80g de vegetais, salada à vontade)
- **Lanche da Tarde:** Opção 1 (4 fatias de pão de forma com patê de atum, 300ml de suco de uva integral)
- **Jantar:** Opção 3 (600g de purê de batata, 150g de carne moída, 80g de vegetais, salada à vontade)
- **Ceia/Pós-Treino:** 300g de mamão + 25g de pasta de amendoim + 150ml de leite batido com 30g de whey protein

Dia 6

- **Café da Manhã:** Smoothie de frutas com 250ml de leite desnatado, 1 banana, 1 colher de sopa de aveia e mel
- **Almoço:** Opção 3 (600g de purê de batata, 150g de carne moída, 80g de vegetais, salada à vontade)
- **Lanche da Tarde:** Opção 2 (torta de frango individual + 300ml de suco integral)
- **Jantar:** Opção 1 (300g de macarrão, 150g de carne moída, 80g de vegetais, salada à vontade)
- **Ceia/Pós-Treino:** 200g de uva + 25g de pasta de amendoim + 150ml de leite batido com 30g de whey protein

Dia 7

- **Café da Manhã:** 1 iogurte grego com frutas e granola + 1 copo de suco de laranja
- **Almoço:** Opção 1 (300g de macarrão, 150g de carne moída, 80g de vegetais, salada à vontade)
- **Lanche da Tarde:** Opção 3 (250ml de leite desnatado, 2 bananas pratas, 40g de aveia, 30g de whey protein, tudo batido)
- **Jantar:** Opção 2 (300g de arroz, 80g de feijão, 150g de patinho grelhado, 80g de vegetais, salada à vontade)
- **Ceia/Pós-Treino:** 200g de banana + 25g de pasta de amendoim + 150ml de leite batido com 30g de whey protein