|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | SEG | TER | QUA | QUI | SEX | SAB | DOM |
| Café da manhã | 1 fatia de pão integral  1 fatia de peito de peru  1 fatia de queijo  1 xicara de café  1 leite desnatado -  Uma cápsula de multivitamínico | Cuscuz com Ovos  1 xicara de café  1 leite desnatado  Uma cápsula de multivitamínico | 1 fatia de pão integral  1 fatia de peito de peru  1 fatia de queijo  1 xicara de café  1 leite desnatado  Uma cápsula de multivitamínico | Tapioca com Queijo  1 xicara de café  1 leite desnatado  Uma cápsula de multivitamínico | Cuscuz com Ovos  1 xicara de café  1 leite desnatado  Uma cápsula de multivitamínico | REPETE A DE  QUARTA | // |
| Lanche Manhã | Iogurte Probiótico  Uma caspula de Probiótico | Maçã  Uma caspula de Probiótico | Aveia com Mamão e uma colher de chá de mel.  Uma caspula de Probiótico | - Iogurte grego com frutas vermelhas e uma colher de chia.Uma caspula de Probiótico | Aveia com banana e uma colher de chá de mel.  Uma caspula de Probiótico | REPETE A DE  QUARTA | // |
| Almoço | 1 xicara de arroz  Peito de frango  Brócolis a vapor  1 Cáspula de Ômega 3 | 1 xicara de arroz  Feijão Cozido  Legumes Cozido  1 bife de Boi  1 Cáspula de Ômega 3 | 1 xicara de arroz  Filé de Peixe  Salada Verde  1 Cáspula de Ômega 3 | REPETE A DE SEGUNDA | REPETE A DE TERÇA | REPETE A DE  QUARTA | // |
| Pré-treino | -Vitamina de Banana  -Creatina  -Whey Protein | -Vitamina de Banana  -Creatina  -Whey Protein | -Vitamina de Banana  -Creatina  -Whey Protein | -Vitamina de Banana  -Creatina  -Whey Protein | -Vitamina de Banana  -Creatina  -Whey Protein | REPETE A DE  QUARTA | // |
| Pós-treino | Ovos cozidos  Recuperação muscular | Ovos cozidos  Recuperação muscular | Ovos cozidos  Recuperação muscular | Ovos cozidos  Recuperação muscular | Ovos cozidos  Recuperação muscular | REPETE A DE  QUARTA | // |
| Jantar | .  Peito de frango  Brócolis a vapor  1 Cáspula de Ômega 3  . | Feijão Cozido  Legumes Cozido  1 bife de Boi | Filé de Peixe  Salada Verde  1 Cáspula de Ômega 3 | REPETE A DE SEGUNDA | REPETE A DE TERÇA | REPETE A DE  QUARTA | // |
| Ceia | Uma dose de caseína (uma proteína de absorção lenta) em forma de shake. | Uma dose de caseína (uma proteína de absorção lenta) em forma de shake. | Uma dose de caseína (uma proteína de absorção lenta) em forma de shake, | Uma dose de caseína (uma proteína de absorção lenta) em forma de shake. | Uma dose de caseína  (uma proteína de absorção lenta) em forma de shake. | Uma dose de caseína (uma proteína de absorção lenta) em forma de shake. | Uma dose de caseína (uma proteína de absorção lenta) em forma de shake. |