

Café da manhã	Banana 2	Aveia	Canela pó	Ovo 2	Total
Kcal	79.2	208	6.79	128.7	422,69
Carboidrato	20.64	34	2.08	1.44	58.16
Proteína	1.04	8.6	0.1	11.7	21,44
Gordura	0.24	4.4	0.08	8.01	12,73
Lanche manhã	Banana 2	Mel	Farinha Lactea	Total	
Kcal	79.2	99.24	59.5	237.94	
Carboidrato	20.64	24.72	11	56.36	
Proteína	1.04	0.09	1.9	3.03	
Gordura	0.24	0	0.95	1.19	
Almoço	Arroz	Carne Moída	Tomate	Alface	Total
Kcal	111.2	288.24	11.25	1.9	412.59
Carboidrato	23.2	0	2.33	0.29	25.82
Proteína	2.3	23.53	0.83	0.13	26.79
Gordura	0.5	2.18	0.15	0.02	2.85
Lanche tarde	Ovo 2	Tapioca	Queijo 1	presunto	Total
Kcal	128.7	229	63.6	33	454.3
Carboidrato	1.44	54	0.49	0	55.93
Proteína	11.7	0	4.32	6.3	22.32
Gordura	8.01	1	4.93	0.7	14.64
Lanche noite	Maçã	Total			
Kcal	67.6	67.6			
Carboidrato	17.95	17.95			
Proteína	0.34	0.34			
Gordura	0.22	0.22			
Janta	Arroz	Carne Moída	Tomate	Alface	Total
Kcal	111.2	288.24	11.25	1.9	412.59
Carboidrato	23.2	0	2.33	0.29	25.82
Proteína	2.3	23.53	0.83	0.13	26.79
Gordura	0.5	2.18	0.15	0.02	2.85
Lanche noite	Maçã	Total			Total dia
Kcal	67.6	67.6			2075.31
Carboidrato	17.95	17.95			257.99
Proteína	0.34	0.34			101.05
Gordura	0.22	0.22			34.7