

Refeição	Alimento	Quantidade (aprox.)	Macronutrientes	Categoria Alimentar		
Café da manhã	Omelete com 3 ovos	300g	P: 30g, C: 40g, G: 10g	Proteína, carboidratos, fruta		
Lanche da manhã	Shake de proteína	300ml	P: 30g, C: 40g, G: 5g	Proteína, carboidratos, lácteos		
Almoço	Arroz integral, feijão	500g	P: 40g, C: 80g, G: 10g	Proteína, carboidratos, legumes, gorduras saudáveis		
Lanche da tarde	Batata doce média	250g	P: 25g, C: 50g, G: 5g	Proteína, carboidratos		
Pré-treino	Banana média + mel	200g	P: 10g, C: 40g, G: 5g	Carboidratos, gorduras saudáveis		
Pós-treino	Shake de proteína	400ml	P: 30g, C: 50g, G: 5g	Proteína, carboidratos		
Jantar	Salmão grelhado	350g	P: 30g, C: 40g, G: 20g	Proteína, carboidratos, legumes, gorduras saudáveis		