

DIETA 3400KCAL

Café da Manhã

1 pão francês	140 calorias
2 fatias de mortadela	80 calorias
30g de queijo mussarela	80 calorias
1 danone	180 calorias

Almoço

350g de arroz branco	455 calorias
120g de feijão	90 calorias
1 ovo frito	90 calorias
120g de frango grelhado	190 calorias
200ml Coca-Cola Zero	0 caloria

Lanche da Tarde

100g de pão de forma	300 calorias
60g de pasta de amendoim	360 calorias
400g batata inglesa assada	570 calorias

Jantar

250g de arroz branco	325 calorias
150g de feijão	115 calorias
150g de frango grelhado	240 calorias

Ceia

300g de manga	180 calorias
---------------	--------------