

Medida Caseira	Alimento	Quantidade	Caloria
REFEIÇÃO 1			
1 copo usual de 200,00ml	Água	200,00ml	0,00kcal
1 unidade média de 50,00g	Banana, prata, crua	50,00g	46,53kcal
1 medidor scoop de 20,00g	Top whey 3w	20,00g	86,54kcal
4 colheres de sopa cheias de 15,00g	Aveia, flocos grossos	60,00g	217,01kcal
1 colher de sopa cheia de 20,00g	Mel, de abelha	20,00g	63,54kcal
1 colher de sopa de 20,00g	Pasta integral de amendoim	20,00g	112,98kcal
1 unidade média de 50,00g	Ovo, de galinha, inteiro, cozido/10 minutos	50,00g	70,55kcal
			Calorias: 597,14kcal
REFEIÇÃO 2			
5 colheres de sopa de 15,00g	Feijão, carioca, cozido	75,00g	50,92kcal
8 colheres de sopa médias de 20,00g	Arroz, integral, cozido	160,00g	194,24kcal
1 bife de 100,00g	Carne, bovina, patinho, sem gordura, grelhado	100,00g	209,30kcal
1 concha média de 120,00g	Legumes refogados mistos	120,00g	55,54kcal
1 porção de 80,00g	Salada mista variada	80,00g	23,76kcal
1 colher de sopa média de 10,00ml	Azeite, de oliva, extra virgem	10,00ml	89,99kcal
			Calorias: 623,75kcal
REFEIÇÃO 3			
1 unidade pequena de 200,00g	Batata, doce, cozida	200,00g	153,80kcal
1 colher de sopa de 12,00g	Maionese hellmanns light ®	12,00g	40,08kcal
4 colheres de sopa cheias de 25,00g	Frango desfiado	100,00g	154,80kcal
1 colher de sopa de 10,00g	Pasta integral de amendoim	10,00g	56,49kcal
			Calorias: 405,17kcal
REFEIÇÃO 4			
1 unidade de 230,00g	Omelete recheada	230,00g	389,77kcal
1 unidade média de 50,00g	Banana, prata, crua	50,00g	46,53kcal
			Calorias: 436,30kcal
REFEIÇÃO 5			
4 fatias de 25,00g	Pão integral e linho	100,00g	296,70kcal
4 colheres de sopa cheias de 25,00g	Frango desfiado	100,00g	154,80kcal
2 colheres de sopa cheias de 25,00g	Queijo cottage	50,00g	51,38kcal
5 unidades médias de 3,00g	Castanhas do Pará	15,00g	105,34kcal
			Calorias: 608,22kcal
REFEIÇÃO 6			
8 colheres de sopa médias de 20,00g	Arroz, integral, cozido	160,00g	194,24kcal
2 unidades médias de 50,00g	Ovo, de galinha, inteiro, cozido/10 minutos	100,00g	141,10kcal
3 unidades médias de 25,00g	Ovo, de galinha, clara, cozida/10 minutos	75,00g	40,88kcal
			Calorias: 376,22kcal
PRÉ-TREINO			
1 copo usual de 200,00ml	Água	200,00ml	0,00kcal
1 colher de chá de 5,00g	Bcaa em pó	5,00g	0,00kcal
1 colher de chá de 5,00g	Glutamina em pó powder on	5,00g	0,00kcal
			Calorias: 0,00kcal
PÓS-TREINO IMEDIATO			
1 copo usual de 200,00ml	Água	200,00ml	0,00kcal
1 colher de sopa cheia de 20,00g	Mel, de abelha	20,00g	63,54kcal
1 medidor scoop de 20,00g	Top whey 3w	20,00g	86,54kcal
1 colher de chá de 5,00g	Bcaa em pó	5,00g	0,00kcal
			Calorias: 150,08kcal
			Total de calorias: 3.196,87kcal