

DIETA 3600KCAL

Café da Manhã

2 fatias de pão de forma	125 calorias
2 fatias de mussarela	130 calorias
1 ovo frito	90 calorias
200g de mamão	90 calorias

Lanche da Manhã

3 bananas	270 calorias
-----------	--------------

Almoço

260g de arroz branco	340 calorias
120g de feijão	90 calorias
Vegetais à vontade	0 caloria
220g de carne bovina	315 calorias
200ml de suco de laranja natural	110 calorias
25g de doce de leite	90 calorias

Lanche da Tarde

170g de iogurte natural integral	120 calorias
25g de granola	105 calorias
200g de banana prata	200 calorias
70g de queijo minas frescal	185 calorias
200ml de café puro	0 caloria

Jantar

4 ovos fritos	360 calorias
40g de tapioca	140 calorias
160g de frango desfiado	260 calorias
Vegetais à vontade	0 caloria
1 fatia de mussarela	65 calorias
200ml de suco de laranja natural	110 calorias

Ceia

250ml de leite integral	150 calorias
30g de morango	10 calorias
1 scoop de whey	70 calorias
35g de castanha de caju	200 calorias