

Café da manhã



Tapioca - 100g
Frango desfiado - 80g
Mussarela - 20g
Iogurte natural - 200g
Granola - 30g
Banana e morango - 100g

792kcal = Carb: 113.2g / Prot: 42.5g / Lip: 20.5g

Almoço



Macarrão cozido - 400g
Carne moída refog. - 100g
Molho de tom. nat. - a vontade
Salada - a vontade
Suco de uva int. - 200ml

900 kcal = Carb: 138g / Prot: 38.1g / Lip: 22.5g

Lanche da tarde



Leite integral - 300 ml
Aveia - 30g
Banana - 50g
Whey protein - 1 dose
Pasta de amendoim - 20g

602 kcal = Carb: 64.8g / Prot: 41.1g / Lip: 21.7g

Jantar



Arroz branco coz. - 350g
Feijão cozido - 250g
Batata na AirFryer - 100g
Bife grelhado - 100g
Salada a vontade - 200g
Suco de uva integral - 300ml
1 fruta

1042 kcal = Carb: 192.2g / Prot: 51.2g / Lip: 9.1g