

DIETA 3900KCAL

Café da Manhã

70 de goma de tapioca	320 calorias
25g de farinha de milho	85 calorias
2 ovos fritos	180 calorias
50g frango desfiado	80 calorias
1 banana	105 calorias
200g de iogurte integral	200 calorias
50g de granola	210 calorias

Almoço

350g de arroz branco	455 calorias
150g de feijão	115 calorias
90g de frango grelhado	140 calorias
80g de vegetais	55 calorias
35g de doce de leite	125 calorias

Lanche da Tarde

3 bananas	315 calorias
80g de farinha de aveia	305 calorias
70g de sucrilhos	255 calorias
35g de Whey Protein	150 calorias

Jantar

400g de macarrão	600 calorias
120g de frango desfiado	200 calorias