ANDRE VICTOR

\*1 REF

75G PAO

3OVOS

CAFE COM LEITE

\*2 REF

200G BATATA INGLESA

150G PERNIL OU LOMBO

100G CENOURA

\*3 REF

150G MAÇA

100G BANANA

30G WHEY

\*4REF

BATATA INGLESA 200G

150G PERNIL OU LOMBO

100G REPOLHO

(REFRIGERANTE ZERO SE QUISER)

\*5REF

50G MILHO DE PIPOCA

30G WHEY

20G PASTA DE AMENDOIM

AGUA 5L (Agua do treino nao conta)