



http://manipulating-macros/login



## Login

Usuário

Senha

Entrar

[Registrar-se](#)



http://manipulating-macros/login



## Registre-se

Nome

E-mail

Peso Atual

Altura

Sexo

 ▼

Data Nascimento

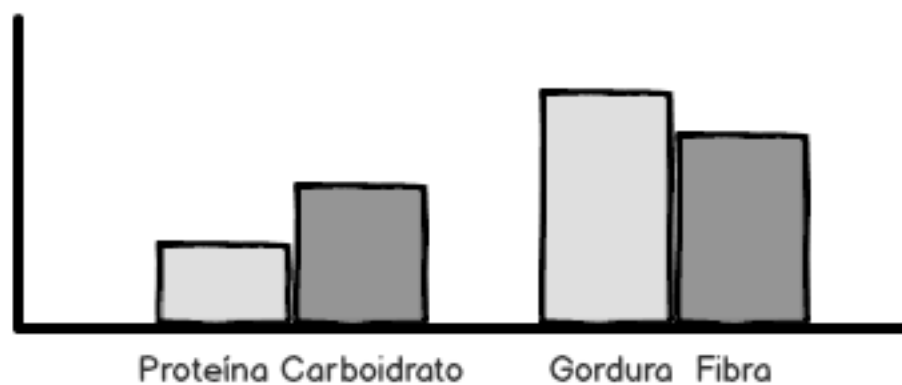


Salvar

Cancelar

<http://manipulating-macros/dashboard>**Dashboard****Alimentos****Configurações****Macros****Linha do Tempo**

## Acompanhe seus macros




Meta de calorias: 2500 Consumido: 1250 Saldo: 1250



**Dashboard****Alimentos****Configurações****Macros****Linha do Tempo**

## Adicione suas refeições

Refeição 1		223
Aveia - Cereais e derivados	30g	107
Whey 80% - g Suplementos	30g	116
		
Refeição 2		
Refeição 3		
Refeição 4		



Dashboard

Alimentos

Configurações

Macros

Linha do Tempo

## Alimentos

O que você está pesquisando?

Adicionar

Descrição	Categoria	Proteína	Carboidrato	Gordura	Ações
Arroz integral cozido	Cereais e derivados	2.5	25.8	1.0	
Arroz integral cru	Cereais e derivados	7.3	77.4	1.8	
Arroz tipo 1 cozido	Cereais e derivados	2.5	28.0	0.2	
Arroz tipo 1 cru	Cereais e derivados	7.1	78.7	0.7	
Arroz tipo 2 cozido	Cereais e derivados	2.5	28.17	0.36	



Dashboard

Alimentos

Configurações

Linha do Tempo

## Alimen

O que você es

Descrição

Arroz inte

Arroz inte

Arroz tipo

Arroz tipo

Arroz tipo

## Detalhes do Alimento

Descrição

Arroz integral cozido

Proteína

2,5

Carboidrato

25,8

Gordura

1

Categoria

Cereais e derivados

Sódio

1,2

Fibra

2,7

Potássio

75,1

Fechar

Adicionar

Proteína	Carboidrato	Gordura	Ações
	25.8	1.0	
	77.4	1.8	
	28.0	0.2	
	78.7	0.7	
	28.17	0.36	



Dashboard

Alimentos

Configurações

Macros

Linha do Tempo

## Alimen

O que você es

Descrição

Arroz inte

Arroz inte

Arroz tipo

Arroz tipo

Arroz tipo

## Cadastro de Alimento

Descrição

Proteína

Carboidrato

Gordura

Categoria

Sódio

Fibra

Potássio

Salvar

Adicionar

Proteína	Carboidrato	Gordura	Ações
	25.8	1.0	
	77.4	1.8	
	28.0	0.2	
	78.7	0.7	
	28.17	0.36	

**Dashboard****Alimentos****Configurações****Macros****Linha do Tempo**

## Configurações

Peso Atual

Altura

Sexo

 ▼

Data Nascimento

**Salvar**





http://manipulating-macros/macros



Dashboard

Alimentos

Configurações

Macros

Linha do Tempo

## Macros

Proteína

Carboidrato

Gordura

Calorias por dia

Salvar



http://manipulating-macros/linha-do-tempo



Dashboard

Alimentos

Configurações

Macros

Linha do Tempo

## Linha do tempo

