

CAFÉ DA MANHÃ

*Pão integral com requeijão light mussarela e presunto + leite desnatado

LANCHE

(Pré treino 1 hora antes)

*Omelete com tomate cebola e orégano

ALMOÇO

*Bife grelhado com salada de folhas

(alface, acelga)

LANCHE DA TARDE

*Iogurte + 1 laranja

JANTAR

Lasanha de berinjela