

Rafael

Café da manhã - 08:00h

2 fatias de pães, 1 ovo mexido.

1 pão com presunto e muçarela.

Pão com mortadela

Almoço - 12:00h

120g de Arroz, 120g de proteína, 80g de feijão, salada a vontade.

Rodizio japonês a vontade.

Café da Tarde - 16:00h

1 banana, 20g de aveia, 15g de mel, 10g de granola.

1 banana, 2 uvas.

Jantar - 20:30h

100g de arroz, 150g de proteína, 50g de feijão, salada a vontade.