

# Guia Alimentar Personalizado

MENTORIA PREMIUM

CLIENTE

Teste 1

META

Teste 1

## lista de substituição

## n. porções

Refeição 1

IOGURTE LAC FREE	1 ½
OVOS	1
FRUTAS	1
CEREAIS, PÃES E TUBÉRCULOS	½
OLEAGINOSAS	½

Refeição 2

FRUTAS	2 ½
OVOS (OPÇÃO 1) <u>OU</u> 1 UN. VEGAN/BEEF WHEY	1
OLEAGINOSAS	½

Refeição 3

CEREAIS, PÃES E TUBÉRCULOS	1
HORTALIÇAS E LEGUMES	1
CARNE, PEIXE, AVES E OVOS	1 ½
LEGUMINOSAS	1
FRUTAS	1

Refeição 4

FRUTAS	1 ½
HORTALIÇAS E LEGUMES	1
CARNE, PEIXE, AVES E OVOS <u>OU</u> 1 UN. VEGAN/BEEF WHEY	1 ½
OLEAGINOSAS	½

Refeição 5

CEREAIS, PÃES E TUBÉRCULOS	1
HORTALIÇAS E LEGUMES	1
CARNE, PEIXE, AVES E OVOS	1 ½
LEGUMINOSAS	1
FRUTAS	1

HORA DO TREINO