



Nome: Julios Rock

Idade: 51 anos

Email: julr@gmail.com

Telefone: (84) 94654-5116

---REFEIÇÕES---

Altura: 1.95m

Café da Manhã **Peso: 110.0kg**

(05:30:00) **Porcentual de Gordura: 99.0%**

Frutas, suco, café e ovo. **Porcentual de Musculos: 111.0%**

Almoço

(11:30:00) **Altura: 1.95m**

Salada, Frango Assado e Verduras. **Peso: 106.0kg**
Porcentual de Gordura: 77.0%

Jantar **Porcentual de Musculos: 100.0%**

(17:45:00)

Verduras, frutas, ovo, saladas e suco natural.

Altura: 1.95m

Peso: 99.8kg

Porcentual de Gordura: 99.0%

Porcentual de Musculos: 88.0%