

Meal Plan

1. Arroz integral (1kg)
2. Feijão preto (500g)
3. Farinha de trigo integral (500g)
4. Azeite de oliva extra-virgem (500ml)
5. Peito de frango (1kg)
6. Alface (2 unidades)
7. Tomate (3 unidades)
8. Cenoura (500g)
9. Abobrinha (2 unidades)
10. Cebola (2 unidades)
11. Pimentão (2 unidades)
12. Banana (6 unidades)
13. Laranja (6 unidades)
14. Maçã (6 unidades)
15. Aveia (500g)
16. Iogurte natural (2 potes de 170g)
17. Leite desnatado (1 litro)
18. Queijo muçarela light (500g)
19. Pão integral (1 unidade)
20. Mel (1 vidro de 500g)

Quantidade de calorias aproximada: 2.522 calorias. Lembrando que a quantidade de calorias pode variar