

NOME: Daniela Madeira
DIA: Segunda-Feira

MANHÃ
Título da receita

INGREDIENTES

2 ovos de Ovo
0.5 colher de sopa de Manteiga
30 gramas de Queijo, parmesão

Proteína:23.3g
Carbs:1.6g
Fats:26.5
Calorias:340.9

ALMOÇO
almoço e janta

INGREDIENTES

4 colher de sopa de Arroz Branco
200 gramas de Feijão, preto, cozido
150 gramas de Carne Moída
20 gramas de Alface, lisa, crua
50 gramas de Cenoura
30 gramas de Tomate, com semente, cru

Proteína:50.1g
Carbs:44.8g
Fats:30
Calorias:760

TARDE
Pãozinho low-carb com whey

INGREDIENTES

1 ovos de Ovo
1 colher de sopa de Manteiga
12 gramas de Farinha de Amêndoas
1/4 scoop de Whey PuraVida

Proteína:17.2g
Carbs:2.2g
Fats:23.4
Calorias:287.2

NOITE
Prato Simples

INGREDIENTES

4 colher de sopa de Arroz Branco
80 gramas de Feijão Carioca
200 gramas de Carne Moída
50 gramas de Cenoura
100 gramas de Brócolis

Proteína:59.3g
Carbs:48.6g
Fats:39.1
Calorias:831.3

