PLANO ALIMENTAR

# VISÃO GERAL E OBJETIVO

Objetivo: {objetivo}

Peso: {peso}kg

Altura: {altura}m

Intolerância: {intolerancia}

# Manhã

1. {manha1}
2. {manha2}
3. {manha3}
4. {valorManha}

# Meio Dia

1. {meiodia1}
2. {meiodia2}
3. {meiodia3}
4. {valorMeioDia}

# Tarde

1. {tarde1}
2. {tarde2}
3. {tarde3}
4. {valorTarde}

# 

# Noite

1. {noite1}
2. {noite2}
3. {noite3}
4. {valorNoite}