PLANO ALIMENTAR

# VISÃO GERAL E OBJETIVO

Objetivo: {objetivo}

Peso: {peso}kg

Altura: {altura}m

Intolerância: {intolerancia}

# Manhã

{manha1}

{manha2}

{manha3}

{valorManha}

# Meio Dia

{meiodia1}

{meiodia2}

{meiodia3}

{valorMeioDia}

# Tarde

{tarde1}

{tarde2}

{tarde3}

{valorTarde}

# 

# Noite

{noite1}

{noite2}

{noite3}

{valorNoite}