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}