

HORÁRIOS	ALIMENTOS	MEDIDA	CAL.	C H O (grs)	P T N (grs)	GORD. (grs)	FONTE
<b>CAFÉ DA MANHÃ 5:30</b>	BATATA DOCE COZIDA	1/2 unidade média 150g	172,3	40,5	1,8	0,5	CARBO
	QUEIJO COTTAGE	1 colher de sopa 30g	30,8	1,1	3,6	1,4	PROT
	PEITO DE PERU DEFUMADO S/ CASCA FATIADO	3 fatias 45g	38,2	0,0	8,2	0,6	PROT
	SUCO DE FRUTAS OU BEBIDA LIGHT OU CLIGHT ZERO	1 copo médio- 200ml	50,0	10,6	0,6	0,0	LIGHT
<b>Total</b>			<b>291,3</b>	<b>52,2</b>	<b>14,2</b>	<b>2,4</b>	
<b>PÓS TREINO</b>	WHEY PROTEIN	1 scoop	155,0	4,0	28,0	3,0	PROT
<b>Total</b>			<b>155,0</b>	<b>4,0</b>	<b>28,0</b>	<b>3,0</b>	
<b>LANCHE 02 10:00</b>	MIXED NUTS (NOZES, AMENDOAS, UVA PASSA, CASTANHA DO PARÁ)	1 mão cheia	246,0	5,0	7,0	22,0	OLEAGI
	BATATA DOCE COZIDA	1/2 unidade média 150g	172,3	40,5	1,8	0,5	CARBO
	FRANGO GRELHADO (FILÉ DE PEITO SEM PELE)	1 porção +- 100g	128,35	0,00	25,00	3,15	PROT
<b>Total</b>			<b>546,7</b>	<b>45,5</b>	<b>33,8</b>	<b>25,7</b>	
<b>ALMOÇO 12:30</b>	FRANGO GRELHADO (FILÉ DE PEITO SEM PELE)	1 porção +- 150g	189,0	0,0	37,5	4,8	PROT
	ARROZ INTEGRAL	5 colheres de sopa 100g	76,30	14,56	1,50	1,34	CARBO
	FEIJÃO OU LENTILHA OU FEIJÃO VERDE	1 concha 80g	70,2	10,5	4,8	1,4	CARBO
	SALADAS CRUAS (ALFACE, COUVE, RÚCULA, ESPINAFRE, REPOLHO, BRÓCOLIS, CENOURA, TOMATE) OU COZIDAS, QUALQUER TIPO, QUALQUER PREPARAÇÃO C/ MOLHO LIGHT OU LIMÃO - ÊNFASE NOS VERDES	Livre	28,0	5,3	1,2	0,2	VERD-FIB
	SUCO DE FRUTAS OU BEBIDA LIGHT OU CLIGHT ZERO	1 copo médio- 200ml	50,0	10,6	0,6	0,0	LIGHT
<b>Total</b>			<b>413,5</b>	<b>41,0</b>	<b>45,5</b>	<b>7,7</b>	
<b>LANCHE 03 15:00</b>	BATATA DOCE COZIDA	1/2 unidade média 150g	172,3	40,5	1,8	0,5	CARBO
	FRANGO GRELHADO (FILÉ DE PEITO SEM PELE)	1 porção +- 100g	128,35	0,00	25,00	3,15	PROT
<b>Total</b>			<b>300,7</b>	<b>40,5</b>	<b>26,8</b>	<b>3,7</b>	
<b>LANCHE 04 18:00</b>	BANANA	1 unidade média	40,8	9,4	0,4	0,2	CARBO
	CASTANHA DO PARÁ	3 unidades média 12g	81,9	1,5	1,7	7,6	OLEAGI
<b>Total</b>			<b>122,7</b>	<b>10,9</b>	<b>2,1</b>	<b>7,8</b>	
<b>JANTAR</b>	OMELETE DE CLARA DE OVO COM PEITO DE PERU, TOFU, TOMATE E TEMPERO VERDE OU FILÉ DE FRANGO OU ATUM LIGHT	6 unidades ou 1 filé ou 1 lata	67,20	1,50	15,30	0,00	PROT
	LEGUMES AO VAPOR (MANDIOQUINHA, CHUCHU, CENOURA, COUVE FLOR, BRÓCOLIS) OU ARROZ INTEGRAL	200g	72,8	12,0	1,5	2,1	VERD-FIB
	SUCO DE FRUTAS OU BEBIDA LIGHT OU CLIGHT ZERO	1 copo médio- 200ml	50,0	10,6	0,6	0,0	LIGHT
<b>Total</b>			<b>190,0</b>	<b>24,1</b>	<b>17,4</b>	<b>2,1</b>	
<b>CEIA</b>	ALBUMINA	1 scoop	72,0	10,0	8,0	0,0	PROT
	AVEIA EM FLOCOS	3 colheres de sopa rasa 45g	166,8	30,8	6,0	2,2	FIBRA
<b>Total</b>			<b>238,8</b>	<b>40,8</b>	<b>14,0</b>	<b>2,2</b>	
			<b>2.258,6</b>	<b>258,9</b>	<b>181,6</b>	<b>54,5</b>	
			<b>%</b>	<b>45,85</b>	<b>32,17</b>	<b>21,72</b>	