

07:00 Acordando				
	Ptn (A)	Ptn (V)	Carb	Fat
1 Fatia de pão integral	2.15		11	0.9
1 ovo inteiro mexido	5.76		0.5	5.18
1 colher de azeite				6.92
kcal	(g) 7.91	0	11.5	13
94.64	(kcal) 31.6	0	46	117

11:00 Almoço				
	Ptn (A)	Ptn (V)	Carb	Fat
Arroz integral 2 colheres	1.04		10.3	0.4
frango 2 files medios	64			5
salada	0.39		0.87	0.06
azeite				6.92
Brócolis	2.52		5.28	0.6
kcal	(g) 68	0	16.5	13
454.5	(kcal) 272	0	65.9	117

17:00 Refeição 2				
	Ptn (A)	Ptn (V)	Carb	Fat
Atum Lata	39.7			2
	6.6		2	2.6
kcal	(g) 46.3	0	2	4.6
234.44	(kcal) 185	0	8	41.4

21:00 Pós-Treino				
	Ptn (A)	Ptn (V)	Carb	Fat
Whey Protein	25		9	0.8
Ovo cozido inteiro 1	5.76		0.5	5.18
Ovo cozido inteiro 1	5.76		0.5	5.18
kcal	(g) 36.5	0	10	11.2
86.52	(kcal) 146	0	40	100

00:00 Refeição 4				
	Ptn (A)	Ptn (V)	Carb	Fat
kcal	(g) 0	0	0	0
0	(kcal) 0	0	0	0

00:00 Refeição 5				
	Ptn (A)	Ptn (V)	Carb	Fat
kcal	(g) 0	0	0	0
0	(kcal) 0	0	0	0

OFF	G	%	Kcal	g/kg
Protein (A)	158.6	54	635	1.6
Protein (V)	0	-	0	--
Carbs	39.97	14	160	0.4
Fat	41.74	32	376	0.4
Total			1170 kcal	
Excedente			-1849 kcal	

Protein e Carb / Kg			
Protein(A)	2.50 g/kg	248	-89
Carbs	1.50 g/kg	149	-109
Gordura	1.00 g/kg	99	-57

Divisão de Macronutrientes por Refeição			
Macro	g total	meals	g/meal
Protein(A)	248	4	62
Carbs	149	4	37
Fat	99	4	25