

**DIETA MUSCULAR**

Refeição	Horario	Alimentos	Qtd	Calorias	Carboidratos	Proteinas	Gorduras
Café da Manhã	07:00	Leite Integral	200 ml	71	9	7	1
		Farinha de Aveia	20 gm	70	10,67	3,07	1,8
		Pao Pulma	2 Fatias	100	19,60	2,40	0
		Chocolate	2 colheres	80	19	1,2	0,6
		multivitaminico all-26	1 comprimido	0	0	0	0
		Queijo Branco	100 g	146	1,6	26	4
				<b>467</b>	<b>59,87</b>	<b>39,67</b>	<b>7,4</b>
		10:00 Castanha do Para	3	80	1,56	1,68	7,94
		Cookie	6	123	21	2,5	3,2
				<b>203</b>	<b>22,56</b>	<b>4,18</b>	<b>11,14</b>
		12:00 Arroz Branco	200 gm	256	56,2	5	0,4
		Feijao	100 gm	77,52	13,87	4,9	0,51
		Azeite de oliva	1 colher	0	0	0	14
		Carne vermelha (patinho)	150 gm	328,5	0	5,385	10,95
				<b>662,02</b>	<b>70,07</b>	<b>15,285</b>	<b>25,86</b>
Antes Treino	18:00	Pao Pulma	2 Fatias	100	19,60	2,40	0
		Mussarela	1 Fatias	66	0,6	4,5	5,4
		Ovo	1 Unid	75	1	6	6
		vitamina C Suwdonw	1 comprimido	0	0	0	0
		Suco Laranja	3 laranja	180	45	3	0
				<b>421</b>	<b>66,2</b>	<b>15,9</b>	<b>11,4</b>
Pos treino	20:00	Whey Protion 3w max titanium	4 colheres	153	0	38	0
		creatina	3 gm	0	0	0	0
		Waxy Maize	1 scoop	67	17	0	0
				<b>220</b>	<b>17</b>	<b>38</b>	<b>0</b>
Janta	18:00	Arroz Branco	200 gm	256	56,2	5	0,4
		Feijao	100 gm	77,52	13,87	4,9	0,51
		Azeite de oliva	1 colher	0	0	0	14
		Frango coxa	1 media	70	0	10,76	2,32
		Sobrecoxa	1 media	169	0	18,66	9,88
				<b>572,52</b>	<b>70,07</b>	<b>39,32</b>	<b>27,11</b>
Ultima Refeição	23:00	Farinha de Aveia	60 gm	210	32,00	9,20	5,4
		Chocolate	2 colheres	80	19	1,2	0,6
		Queijo Branco	50 g	73	0,8	13	2
		Leite Integral	200 ml	71	9	7	1
				<b>434</b>	<b>60,80</b>	<b>30,40</b>	<b>9</b>

Total	
Calorias	2.979,54
Carboidratos	366,57
Proteinas	182,75
Gorduras	91,91