

Sexo: Masculino

Altura: 178 cm

Peso: 85 Kg

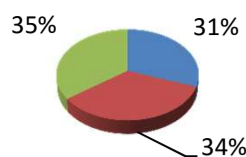
Idade: 34 anos

Atividade: Moderadamente ativo

Objetivo: Hipertrofia

TMB: 1889 Kcal

ESTRATÉGIA ADOTADA



CALORIAS 2225 Kcal

Proteína 170 g

Gordura 85 g

Carboidrato 195 g

Horário da Refeição	Alimento	Quantidade (g)	Calorias (Kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	Carboidrato (g)
05:30	Whey Max Top 3W	20	82	16	2	2
	WaxyMaize	40	144	0	0	35
	-----	0	0	0	0	0
	-----	0	0	0	0	0
	-----	0	0	0	0	0
<b>SUBTOTAL</b>			<b>226</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>37</b>
07:30	Whey Max Top 3W	40	164	32	3	4
	-----	0	0	0	0	0
	Pão, trigo, forma, integral	50	127	5	2	25
	Achocolatado, pó, diet, gold	4,5	14	0	0	3
	Leite, de vaca, desnatado, UHT	200	60	6	0	9
-----	0	0	0	0	0	
<b>SUBTOTAL</b>			<b>365</b>	<b>43</b>	<b>5</b>	<b>41</b>
10:00	Castanha-do-Brasil, crua	20	129	3	13	3
	-----	0	0	0	0	0
	-----	0	0	0	0	0
	-----	0	0	0	0	0
	-----	0	0	0	0	0
<b>SUBTOTAL</b>			<b>129</b>	<b>3</b>	<b>13</b>	<b>3</b>
12:00	Arroz, tipo 1, cozido	100	128	3	0	28
	Feijão, broto, cru	100	39	4	0	8
	Frango, peito, com pele, cru	150	224	31	10	0
	Laranja, lima, suco	100	39	1	0	9
	-----	0	0	0	0	0
-----	0	0	0	0	0	
<b>SUBTOTAL</b>			<b>431</b>	<b>39</b>	<b>11</b>	<b>45</b>
16:00	Pão, trigo, forma, integral	50	127	5	2	25
	Paçoca, amendoim	25	122	4	7	13
	-----	0	0	0	0	0
	-----	0	0	0	0	0
	-----	0	0	0	0	0
<b>SUBTOTAL</b>			<b>248</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>38</b>
18:30	Ovo, de galinha, clara, cozida/10minutos	100	59	13	0	0
	Frango, peito, sem pele, cozido	100	163	31	3	0
	-----	0	0	0	0	0
	-----	0	0	0	0	0
	-----	0	0	0	0	0
<b>SUBTOTAL</b>			<b>222</b>	<b>45</b>	<b>3</b>	<b>0</b>
21:30	Maçã, Argentina, com casca, crua	50	43	0	0	10
	Leite, de vaca, desnatado, UHT	250	75	8	0	11
	Abacate, cru	100	160	2	15	9
	Linhaça, semente	5	25	1	2	2
	-----	0	0	0	0	0
-----	0	0	0	0	0	
<b>SUBTOTAL</b>			<b>302</b>	<b>10</b>	<b>17</b>	<b>32</b>
23:00	Leite, de vaca, desnatado, UHT	250	75	8	0	11
	Glutamina	5	20	5	0	0
	-----	0	0	0	0	0
	-----	0	0	0	0	0
	-----	0	0	0	0	0
<b>SUBTOTAL</b>			<b>95</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>11</b>