

Altura: 1,77,5cm

CA:91cm CB:39cm

CAFÉ DA MANHÃ (6:45 – 7:00)

Shake (200ml de leite vegetal/ 1c de sopa de cacau em pó/ 2c de sopa de albumina em pó/1c de sopa de aveia em flocos/ 1 banana/1c de sopa do whey protein)

Lanche – 2f de pão integral ou 1 pão sírio ou 1 rap10integral com 6f de peito de peru ou de frango com 1c de chá de requeijão light OU 1c de sopa de pasta de amendoim zero

LANCHE DA MANHÃ (10:00)

Manter 100gr de batata doce com 150gr de frango ou patinho ou 1 ovo + 4 claras – usar na preparação de uma dessas opções 1c de chá de óleo de coco

ALMOÇO (12:30 – 13:00)

Salada de folhas, tomate, pepino, palmito á vontade

1 colher de sopa de azeite extra virgem

Arroz integral 120gr ou de batata doce ou mandioca ou inhame

Frango/carne vermelha – patinho/lagarto/alcatra/coxão mole/peixe (grelhado/assado/cozido) – 200gr

Legumes variados – 1 escumadeira – 100gr

15g de chocolate 70% cacau – após 40min 1 cápsula do polivitamínico

LANCHE DA TARDE 1 (14:30) 2 (16:30)

1 - 1 scoop de whey com 1c de sopa de waxy maize – 200ml de água + 1c de sopa de pasta de amendoim zero

2 - 100gr de batata doce com 150gr de frango ou patinho ou 1 ovo + 4 claras – usar na preparação de uma dessas opções 1c de chá de óleo de coco

18:30 – Crepioca – 3c de sopa de tapioca/1c de sopa de farelo de aveia/ 1 ovo/ 4 claras/ temperos naturais/ 1c de café de sal/ 1c de chá de óleo de coco para untar + 1 vitc efervescente na água

OBS: Durante o treino – 2c de waxy maize em 500ml de água/ Pós-treino 1 scoop e meio de whey com 15g de dextrose – 300ml de água – manter 3g de creatina/BCAA antes do treino

21:00 – 21:30 Shake: (200ml de leite vegetal/ 1c de sopa de cacau em pó/ 2c de sopa de albumina em pó/1c de sopa de aveia em flocos/ 1c de sopa de pasta de amendoim zero/1c de sopa do whey protein)