

Horário	Descrição	QTD	UND	Calorias	Carbo	Proteína	Gord. TOTAL	Gord. BOA
07:00	Leite Integral	250	ml	78,75	11,75	7,88	0	0
	iogurte Integral Paulista	1	und	106	21	5,8	5,9	2
	Ovo cozido sem gema	3	und	51	0,72	10,8	0,18	0,18
	Azeite Extra Virgem	13	ml	107	0	0	12	10,1
	Aveia em Flocos	30	gr	104	17	4,3	2,2	1,7
	Banana Nanica	1	und	92	23,8	1,4	0	0
09:00	Albumina	28	gr	94	0	24	0	0
	Laranja	1	und	62	15,39	1,23	0,16	0,12
	Pão de Forma	2	fatias	119	23	3,7	1,2	1
	Patê de Atum	25	gr	38,5	1,5	2,45	2,45	1,8
12:00	Arroz	100	gr	128	28,4	2,5	0,2	0
	Feijão	30	gr	38,76	6,94	2,45	0,26	0,2
	Frango ou Carne Bovina	150	gr	159	0	32	2,5	1,6
15:00	Patinho Moído	100	gr	219	0	35,9	7,3	7,3
	Arroz	100	gr	128	28,4	2,5	0,2	0
	Batata Doce	100	gr	77	18,4	0,6	0,1	0,1
	Aveia em Flocos	30	gr	104	17	4,3	2,2	1,7
	Banana Nanica	1	und	92	23,8	1,4	0	0
18:00	Arroz	100	gr	128	28,4	2,5	0,2	0
	Frango ou Carne Bovina	150	gr	159	0	32	2,5	1,6
	Laranja	1	und	62	15,39	1,23	0,16	0,12
	Omega-3 1000mg	1	pilula	20	0	0	1	0,6
	Batata Doce	200	gr	154	36,8	1,2	0,2	0,2
21:00	Ovo cozido	2	und	152	1,76	12,6	9,22	6,02
	Banana Nanica	1	und	92	23,8	1,4	0	0
	Laranja	1	und	62	15,39	1,23	0,16	0,12
	Azeite Extra Virgem	13	ml	107	0	0	12	10,1
00:30	Leite Integral	250	ml	78,75	11,75	7,88	0	0
	Albumina	28	gr	94	0	24	0	0
	Aveia em Flocos	30	gr	104	17	4,3	2,2	1,7
<b>TOTAL</b>				<b>3010,76</b>	<b>387,39</b>	<b>231,55</b>	<b>64,49</b>	<b>48,26</b>
Quantidade de Macronutrientes necessarios p/ c				<b>2966</b>	<b>370,75</b>	<b>222,45</b>	<b>65,91111111</b>	<b>49,43333</b>

Trans	Saturada
0	0
0	3,9
0	0
0	1,9
0	0,5
0	0
0	0
0	0,04
0	0,2
0	0,65
0	0,2
0	0,05
0	0,9
0	0
0	0,2
0	0
0	0,5
0	0
0	0,2
0	0,9
0	0,04
0	0,4
0	0
0	3,2
0	0
0	0,04
0	1,9
0	0
0	0
0	0,5
<b>0</b>	<b>16,22</b>
<b>0</b>	<b>16,47778</b>