

DIETA 1	DIETA 2	DIETA 3
<p>6:00 - desjejum polivitamínico - 1 comp</p> <p>torrada integral (2 unid) peito de peru (8 fatias) banana prata (1 unid) ou pão 100% integral ou bolacha de arroz (2 fatias / 4 unid) blanquet de peru (8 fatias) ou clara de ovo mexido (4 unid) maçã (1 unid)</p> <p>vitamina E 400 UI - 1 cáps após desjejum vitamina C 2g - 1 cáps após desjejum</p>	<p>6:00 - desjejum polivitamínico - 1 comp</p> <p>pão 100% integral ou bolacha de arroz (1 fatia / 2 unid) blanquet de peru (8 fatias) ou clara de ovo mexido (4 unid)</p> <p>vitamina E 400 UI - 1 cáps após desjejum vitamina C 2g - 1 cáps após desjejum</p>	<p>6:00 - desjejum polivitamínico - 1 comp</p> <p>peito de peru (8 fatias) ou clara de ovo cozido (4 unid)</p> <p>vitamina E 400 UI - 1 cáps após desjejum vitamina C 2g - 1 cáps após desjejum</p>
<p>9:00 - colação</p> <p>clara de ovo cozido (4 unid) ou salsicha de frango light (5 unid) ou barra protéica (cream crunch - probiótica - 1 unid) ou caseína micellar (2 medidas)</p>	<p>9:00 - colação</p> <p>clara de ovo cozido (4 unid) ou salsicha de frango light (5 unid) ou caseína micellar (2 medidas)</p>	<p>9:00 - colação</p> <p>salsicha de frango light (5 unid) ou clara de ovo cozido (4 unid)</p>
<p>12:00 - almoço</p> <p>arroz com galinha (tio João - 5 colheres de sopa) ou batata doce ou inhame (1/2 unid média ou 100g) ou macarrão integral (caseirito - mãe terra - 1/2 unid)</p> <p>feijão (1/2 concha média) peito de frango ou peixe (3 filés) castanha do pará (2 unid) tangerina ou laranja (1 unid)</p> <p>tribulus 500mg - 3 caps após almoço óleo de primula - 2 caps após almoço</p>	<p>12:00 - almoço</p> <p>salada com atum, batata, ervilha e cenoura (gomes da costa - 2 potes) ou arroz integral ou batata doce ou inhame (4c sopa//1/2unid média) ou macarrao integral (caseirito - mae da terra) (1/2 unid) peito de frango ou peixe (3 filés) castanha do pará (2 unid)</p> <p>tribulus 500mg - 3 caps após almoço óleo de primula - 2 caps após almoço</p>	<p>12:00 - almoço</p> <p>peito de frango ou peixe (3 filés) ou clara de ovo cozido (4 unid)</p> <p>tribulus 500mg - 3 caps após almoço óleo de primula - 2 caps após almoço</p>
<p>15:00 - lanche</p> <p>clara de ovo cozido (4 unid) ou salsicha de frango light (5 unid) ou barra protéica (cream crunch - probiótica - 1 unid) ou caseína micellar (2 medidas)</p>	<p>15:00 - lanche</p> <p>clara de ovo cozido (4 unid) ou salsicha de frango light (5 unid) ou caseína micellar (2 medidas)</p>	<p>15:00 - lanche</p> <p>salsicha de frango light (5 unid) ou clara de ovo cozido (4 unid)</p>
<p>18:00 - jantar</p> <p>salada com atum e batata (gomes da costa) (1 pote) ou arroz com galinha (tio João - 4 colheres de sopa) ou batata doce ou inhame (1/2 unid pequena ou 80g)</p> <p>peito de frango ou peixe (3 filés) abacai ou melão (2 fatias)</p> <p>ou</p> <p>pão 100% integral ou bolacha de arroz (1 fatia / 2 unid) blanquet de peru (8 fatias) ou clara de ovo mexido (4 unid) banana (1 unid)</p>	<p>18:00 - jantar</p> <p>salada com atum e batata (gomes da costa) (1 pote) ou arroz integral ou batata doce ou inhame (3c sopa//1/2unid peq) peito de frango ou peixe (3 filés) ou pão 100% integral ou bolacha de arroz (1 fatia / 2 unid) peito de peru ou clara de ovo mexido (8 fatias / 4 unid)</p>	<p>18:00 - jantar</p> <p>peito de frango (3 filés) ou clara de ovo cozido (4 unid)</p>
<p>19:00 - pré-treino</p> <p>maltodextrina - 2 colheres de sopa</p> <p>pós-treino</p> <p>whey WPC 80 - 30g glutamina - 5g leucina - 1g malto - 10g dextrose - 10g</p>	<p>19:00 - pré-treino</p> <p>maltodextrina - 2 colheres de sopa</p> <p>pós-treino</p> <p>whey WPC 80 - 30g glutamina - 5g leucina - 1g malto - 10g dextrose - 10g</p>	<p>19:00 - pré-treino</p> <p>maltodextrina - 2 colheres de sopa</p> <p>pós-treino</p> <p>whey WPC 80 - 30g glutamina - 5g leucina - 1g malto - 10g dextrose - 10g</p>
<p>21:00 - ceia</p> <p>polivitamínico - 1 comp</p> <p>omelete (1 ovo inteiro + 3 claras) peito de peru (3 fatias) ou barra protéica (cream crunch - probiótica - 1 unid) ou caseína micellar (2 medidas)</p> <p>óleo de primula - 2 cáps após a ceia piridoxina - 1 caps após a ceia magnésio - 1 caps após a ceia zinco - 1 caps após a ceia ZMA - 1 cáps após a ceia glutamina - 1colher de chá após a ceia</p>	<p>21:00 - ceia</p> <p>polivitamínico - 1 comp</p> <p>omelete (1 ovo inteiro + 3 claras) ou salsicha de frango light (5 unid) ou caseína micellar (2 medidas)</p> <p>óleo de primula - 2 cáps após a ceia piridoxina - 1 caps após a ceia magnésio - 1 caps após a ceia zinco - 1 caps após a ceia ZMA - 1 cáps após a ceia glutamina - 1colher de chá após a ceia</p>	<p>21:00 - ceia</p> <p>polivitamínico - 1 comp</p> <p>peito de frango ou peixe (3 filés) ou clara de ovo cozido (4 unid)</p> <p>óleo de primula - 2 cáps após a ceia piridoxina - 1 caps após a ceia magnésio - 1 caps após a ceia zinco - 1 caps após a ceia ZMA - 1 cáps após a ceia glutamina - 1colher de chá após a ceia</p>