
Modelo de dieta

Dia de treino

Medida Caseira	Alimento	Quantidade
ALMOÇO		
1 e ½ pedaços de 100,00g	Frango, peito, sem pele, grelhado	150,00 g
3 xícaras de cafézinho de 60,00g	Feijão, carioca, cozido	180,00 g
3 unidades de 30,00g	Banana, nanica, crua	90,00 g
7 colheres de sopa cheias de 35,00g	Arroz branco	245,00 g
2 unidades de 50,00g	Ovo frito	100,00 g
1 xícara de cafézinho de 50,00g	Farinha de aveia ®	50,00 g
	Calorias:	1.224,23kcal
JANTAR		
1 pedaço de 100,00g	Frango, peito, sem pele, grelhado	100,00 g
2 unidades de 50,00g	Ovo frito	100,00 g
3 unidades de 30,00g	Banana, nanica, crua	90,00 g
7 e ½ colheres de sopa cheias de 35,00g	Arroz branco	262,50 g
4 xícaras de cafézinho de 60,00g	Feijão, carioca, cozido	240,00 g
2 xícaras de cafézinho de 50,00g	Farinha de aveia ®	100,00 g
	Calorias:	1.399,81kcal
	Total de calorias:	2.624,04kcal

Modelo de dieta

Dia de descanso

Medida Caseira	Alimento	Quantidade
ALMOÇO		
3 e ¼ pedaços pequenos de 60,00g	Carne, bovina, acém, moída, cozido	200,00 g
3 colheres de sopa cheias de 35,00g	Arroz branco	105,00 g
2 xícaras de cafézinho de 60,00g	Feijão, carioca, cozido	120,00 g
	Calorias:	690,34kcal
JANTAR		
5 pedaços pequenos de 60,00g	Carne, bovina, acém, moída, cozido	300,00 g
3 e ½ colheres de sopa cheias de 35,00g	Arroz branco	122,50 g
2 unidades de 50,00g	Ovo frito	100,00 g
2 xícaras de cafézinho de 60,00g	Feijão, carioca, cozido	120,00 g
	Calorias:	1.041,47kcal
	Total de calorias:	1.731,80kcal