

Data : 15/ABR/17 a 15/MAI/18

DIA DE SEGUNDA a SABADO

EM JEJUM AO ACORDAR

- 5g BCAA
- 5g GLUTA MINA
- 2 caps SHRED
- 1 caps YOMAX
- 10mg CARDARINE GW 501516

AEROBIO

SEG QUA SEX

TEMPO = 45 min
CAMINHADA forte

TER QUI SAB

TEMPO = 30 min
3 min CAMINHADA moderada + 1 min CORRIDA

CAFÉ DA MANHÃ 9:30

SEG QUA SEX

- 60g (2 doses) WHEY PROTEIN ou PROTEINA ISOLADA da CARNE (CARNITEH)

This text only appears in the demo version. This text can be removed with the full version.
Changed with the DEMO VERSION of CAD-KAS PDF-Editor (<http://www.cadkas.com>).

- 1 unidade de BANANA Ou 1 unidade de MAMAO
- 4 colheres de sopa AVEIA

- 200mcg CROMO PICOLINATE+200mg ACIDO LIPOICO

TER QUI SAB

- 60g (2 doses) WHEY PROTEIN ou PROTEINA ISOLADA da CARNE (CARNITEH)
- 2 colheres de sopa AVEIA
- 100mg ABACATE ou 50g COCO RALADO ou 1 colher de sopa PASTA DE AMENDOIM
- 200mcg CROMO PICOLINATE+200mg ACIDO LIPOICO

ALMOÇO 12:00

SEG QUA SEX

- 150g Carne Vermelha moida ou 150g Frango Grelhado ou 170g Peixe ou OMELETE (6 claras + 1gema)
- 120g arroz/macarrão integral / batata inglesa ou 150g Batata doce / mandioca / Inhame/Batata baroa
- 50g LEGUMES COZIDOS (brócolis , couve flor, palmito, tomate, cebola, aipo, aspargo , cenoura, berinjela)
- salada
- 200mcg CROMO PICOLINATE+200mg ACIDO LIPOICO

TER QUI SAB

- 200g Carne Vermelha moida ou 200g Frango Grelhado ou 220g Peixe ou OMELETE (8 claras + 1gema)
- 50g Batata doce / mandioca / Inhame/Batata baroa
- 100g LEGUMES COZIDOS (brócolis , couve flor, palmito, tomate, cebola, aipo, aspargo , cenoura, berinjela)
- salada
- 200mcg CROMO PICOLINATE+200mg ACIDO LIPOICO

LANCHE DA TARDE II

15:00

SEG QUA SEX

- 60g (2 doses) WHEY PROTEIN ou PROTEINA ISOLADA da CARNE (CARNITEH) ou OMELETE (8 claras + 1 gema)
- 3 colheres de sopa AVEIA ou QUINUA
- 1g OMEGA 3

TER QUI SAB

- 60g arroz/macarrão integral / batata inglesa ou 80g Batata doce / mandioca / Inhame/Batata baroa
- 200g Carne Vermelha moida ou 200g Frango Grelhado ou 220g Peixe ou OMELETE (8 claras + 1gema)

This text only appears in the demo version. This text can be removed with the full version.
Changed with the DEMO VERSION of CAD-KAS PDF-Editor (<http://www.cadkas.com>).

JANTAR

18:00

DIA DE TREINO

- 200g arroz/macarrão integral / batata inglesa ou 250g Batata doce / mandioca / Inhame/Batata baroa
- 100g Carne Vermelha moida ou 100g Frango Grelhado ou 120g Peixe ou OMELETE (4 claras + 1gema)
- 200mcg CROMO PICOLINATE+200mg ACIDO LIPOICO

DIA DE DESCANSO

- 100g LEGUMES COZIDOS (brócolis , couve flor, palmito, tomate, cebola, aipo, aspargo , cenoura, berinjela)
- 200g Carne Vermelha moida ou 200g Frango Grelhado ou 220g Peixe ou OMELETE (8 claras + 1gema)
- 200mcg CROMO PICOLINATE+200mg ACIDO LIPOICO

Pre TREINO

- 5g BCAA + 10mg CARDARINE GW 501516
- 10g CREATINA
- 1 caps SHRED
- 1 caps YOMAX
- 1 ML clemb

TREINO

19:00

PÓS TREINO

20:00

- 40g (2 doses) WAXY MAIZE
- 30g (1 dose) WHEY PROTEIN
- 5g BCAA
- 5g GLUTAMINA

CEIA

22:00-22:30

- 200g Carne moída / FRANGO ou 200g PEIXE ou OMELETE (8 claras + 1gema)
- 1 colher de sopa AZEITE ou OLEO DE COCO
- salada a vontade
- 1 caps ZMA
- 3mg MELATONINA + 200 mg EXTRATO DE VALERIANA + 100mg 5-HTP

OU

- 60g (2 doses) CASEINA ou 60g (2 doses) PROTEINA ISOLADA DA CARNE
- 100g ABACATE / POLPA DE COCO ou 1 colher de sopa PASTA DE AMENDOIM ou 30g CASTANHA DE CAJU/AMENDOAS
- 1 caps ZMA