

## sexta-feira, maio 18, 2018

	Cals (kcal)	Gord (g)	Sat (g)	Carbs (g)	Fibras (g)	A&#231;&#250;cr (g)	Prot (g)	S&#243;dio (mg)	Col (mg)	Pot&#225;sio (mg)
<b>Café da Manhã</b>										
Da Colônia Amendoim Torrado sem Pele	188	14,8	2	6,4	2,4		7,2			
2 x 1 colher de sopa, 30 g										
Ovo	194	13,12	4,091	1,02	0	1,02	16,61	185	558	177
3 médios										
Banana Caturra	64	0,24	0,08	16,56	1,8	8,74	0,78	1	0	
70 g										
Elegê Leite Desnatado	61	0		9,3			6	130		
1 copo, 200 ml										
Growth Supplements Multivitamínico	0	0	0	0	0		0	0	0	
1 cápsula, 1 g										
Growth Supplements Óleo de Peixe Ultra	18	1,5	0,5	0	0		1	0	46	
2 cápsulas, 2 g										
Aveia em Flocos	69	1,47	0,33	11,34	1,93		2,87	0		
20 g										
Leite Desnatado	92	0		13,95			9	195		
1 1/2 x 1 copo, 300 ml										
Whey Blend	144	0,9	0	9,2	0		25	273	0	
2 dosadores, 40 g										
Banana Caturra	119	0,44	0,149	30,76	3,3	16,23	1,44	1	0	
130 g										
Nesquik	38	0	0	9,5	0	9	0	3,5	0	0
1/2 x 2 colheres de sopa, 10 g										
<b>Total</b>	<b>987</b>	<b>32,47</b>	<b>7,15</b>	<b>108,03</b>	<b>9,43</b>	<b>34,99</b>	<b>69,9</b>	<b>788,5</b>	<b>604</b>	<b>177</b>

**Almoço**

## sexta-feira, maio 18, 2018

	Cals (kcal)	Gord (g)	Sat (g)	Carbs (g)	Fibras (g)	A&#231;&#250;cr (g)	Prot (g)	S&#243;dio (mg)	Col (mg)	Pot&#225;sio (mg)
Peito de Frango Cru 450 g	536	13,56	3,814	0	0	0	96,57	276	254	
Cebolas 50 g	21	0,04	0,013	5,06	0,7	2,14	0,46	2	0	72
Juréia Pepino em Conserva 2 x 3 unidades, 100 g	22	0	0	1,6	3,4		0	960	0	
Arroz Branco (Cozido) 250 g	321	0,58	0,159	70,45	0,5	0,06	6,25	913	0	
<b>Total</b>	<b>900</b>	<b>14,18</b>	<b>3,986</b>	<b>77,11</b>	<b>4,6</b>	<b>2,2</b>	<b>103,28</b>	<b>2151</b>	<b>254</b>	<b>72</b>
<b>Jantar</b>										
Ovo Cozido 6 médios	407	27,9	8,591	2,96	0	2,96	33,08	734	1114	333
<b>Lanches/Outros</b>										
Mamão Papaia 200 g	91	0,29	0,089	23,15	2,8	17,81	0,89	8	0	
Chamyto Big Leite Fermentado 1 unidade, 120 ml	66	0	0	13		11	2,5	34		
<b>Total</b>	<b>157</b>	<b>0,29</b>	<b>0,089</b>	<b>36,15</b>	<b>2,8</b>	<b>28,81</b>	<b>3,39</b>	<b>42</b>	<b>0</b>	
<b>Total</b>	<b>2451</b>	<b>74,84</b>	<b>19,816</b>	<b>224,25</b>	<b>16,83</b>	<b>68,96</b>	<b>209,65</b>	<b>3715,5</b>	<b>1972</b>	<b>582</b>