

Dieta On: De: 23 à 30 de Setembro

	Quant	Gord(g)	Carbs(g)	Fibras(g)	Prot(g)	Cals
PRÉ TREINO:		1	1,07	-	26,73	111
Sanavita Colágeno	5 gr	-	-	-	4,05	16
Integralmedica Glutamina	5 gr	-	-	-	5	20
Fast Nutrition BCAA	2 caps	-	-	-	1	4
Thermogenic Millenium	1 cap	-	-	-	-	-
Lipo 6 Black UC	1 cap	-	-	-	-	-

PÓS TREINO:	20 gr	1	1,07	-	16,68	71
Procorps Whey Woman Pro	-	-	-	-	-	-

LANCHE 1:	30 gr	7	-	-	4	79
Queijo Ricota	-	-	-	-	-	-

ALMOÇO:		9,29	1,33	-	31,17	223
Clara de Ovo Cozida	3 unid	0,17	0,72	-	10,75	51
Gema de Ovo Cozida	1 unid	4,49	0,61	-	2,69	55
Peito de Frango	60 gr	4,63	-	-	17,73	117

LANCHE 2:	15 gr	2,3	1,2	2,2	95	-
Castanha do Pará sem	-	-	-	-	-	-

JANTAR: (opção 1)		19,72	1,78	0,7	30,38	312
Gallo Azeite de Oliva Extra	13 ml	12	-	-	-	108
Frango Grelhado	2 unid	7,64	-	-	29,84	196
Alface	4 unid	0,08	1,78	0,7	0,54	8

JANTAR: (opção 2)		19,72	1,78	0,7	30,38	312
Carne de Vaca do Filé	100 gr	8,85	-	-	20,78	169
Brócolis Cozidos	1 xic	0,4	6,93	3,2	2,3	34
Vagem	1 xic	0,13	4,76	1,6	1,76	26

CEIA:	30 gr	7	-	-	4	79
Queijo Ricota	-	-	-	-	-	-

		Gord(g)	Carbs(g)	Fibras(g)	Prot(g)	Cals
TOTAL GERAL: (Opção 1)	-	46,51	6,48	1,9	94,48	820
TOTAL GERAL: (Opção 2)	-	36,17	16,39	6	88,94	737

	Inicial	Final
Braço Dir		
Braço Esq		
Coxa Dir		
Coxa Esq		
Pant Dir		
Pant Esq		
Quadril		
Cintura		
Busto		

Peso Inicial

Peso Final

Gluteos Ant

Gluteos Dep

