

## Planilha1

Meal	Suplementos	Alimento	Carbo	Prot	Gord
Pré AEJ	ECA ou Clemb ou Yomax				
Desjejum	Whey (30g)		2	28	
	Albumina (30g)		17	10	
	Vitamina C (1000mg)	Banana (1un)	14	2.3	3
Lanche 1		Peito de Fgo (150g)	0	48	3.75
Almoço		Peito de Fgo (150g)	0	48	3.75
	Polivitamínico	Saladas Verdes			
		Azeite de Oliva (15ml)			15
Lanche 2		Peito de Fgo (150g)	0	48	3.75
Lanche 3		Peito de Fgo (150g)	0	48	3.75
Jantar		Peito de Fgo (150g)	0	48	3.75
Ceia	Albumina (30g)		17	10	
	Vitamina C (1000mg)				
	ZMA (1cap)	Azeite de Oliva (15ml)			15
Peso	80				
gr Totais			50	290.3	51.75
Kcal Totais			200	1161.2	465.75
Macros/kg			0.63gr/kg	3.63gr/kg	0.65gr/kg

**1826.95**