

Hora	Alimento	Kcal	Prot	Carb	Gord
11h	Café da Manhã				
	Panqueca com 1 col. pasta de amendoim	296	9	24	16
	3 morangos	21	0	6	0
	1 ovo cozido com ervas desidratadas	71	6	0.5	5
	200 ml suco verde com morango	81	1.5	17	1.4
14h	Almoço				
	½ latinha de atum	88	9	1.1	5.4
	1 col. de mandioquinha cozida	40	0	9.4	0
	1 col. de abobrinha cozida	5	0	0	0
	1 col de ervilha em vagem	0	3	6	0
	Alface	3	0	0	0
	1 col. cenoura ralada	7	0	1	0
	½ tomate	10	0	2	0
	1 col. de azeite	50	0	0	5
	2 cápsulas de ômega 3	14	0	0	2
17h	Lanche				
	3 castanhas	25	1	1	2.5
	3 nozes	35	0.5	0	3,5
	3 amêndoas	21	1	1	2
	1 castanha do pará	26	1	0.5	3
	1 col de cramberry	31	0	8.6	0
19h	Pré Treino				
	2 col. amendoim	117	5	4	10
	5 gr de BCAA	8	2	0	0
	Termo	-	-	-	-
21h30	Pós Treino				
	Whey Protein	110	24	2	1
	5 gr de BCAA	8	2	0	0
	5 gr de Glutamina	-	-	-	-
22h00	Ceia				
	100 gr patinho grelhado	183	21	0	11
	Salada de alface	3	0	0	0
	1 col. cenoura ralada	7	0	1	0
	½ tomate picado	10	0	2	0
	1 col azeite	50	0	0	5
	2 cápsulas de ômega 3	14	0	0	2