

	g	CARB.(100g)	TOTAL	GORD.(100g)	TOTAL	PROT.(100g)	TOTAL	KCal(100g)	TOTAL KCAL
CAFÉ DA MANHA									
Ovo (100g ~ 2 ovos)	150	0,60	0,90	9,50	14,25	13,30	19,95	146,00	219
Queijo Cottage (50g ~ 2 colheres de sopa)	50	2,00	1,00	4,00	2,00	12,00	6,00	92,00	46
Leite Integral	50	4,60	2,30	3,00	1,50	3,10	1,55	58,00	29
FAZER OMELETE		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Tapioca de Queijo Coalho	100	43,40	43,40	9,60	9,60	7,80	7,80	286,00	286
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
TOTAL=		47,60	TOTAL=	27,35	TOTAL=	35,30	TOTAL=	580	
Colação									
Melão	200	7,50	15,00	0,00	0,00	0,70	1,40	29,00	58
Mamão, formosa	200	10,40	20,80	0,10	0,20	0,50	1,00	40,00	80
Abacate, cru	100	6,00	6,00	8,40	8,40	1,20	1,20	96,00	96
		0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
TOTAL=		41,80	TOTAL=	8,60	TOTAL=	3,60	TOTAL=	234	
ALMOÇO									
Arroz, tipo 2, cozido	350	28,20	98,70	0,40	1,40	2,60	9,10	130,00	455
Feijão, cozido	100	13,60	13,60	0,50	0,50	4,80	4,80	76,00	76
Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru (pesado cru)	150	0,00	0,00	4,50	6,75	21,70	32,55	133,00	199,5
Salada (sem azeite ou molhos gordurosos)	100	9,64	9,64	0,15	0,15	0,90	0,90	37,00	37
Abacaxi	100	12,30	12,30	0,10	0,10	2,90	2,90	48,00	48
Azeite de Oliva, fio	10	0,00	0,00	100,00	10,00	0,00	0,00	884,00	88,4
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
TOTAL=		134,24	TOTAL=	18,90	TOTAL=	50,25	TOTAL=	903,9	
LANCHE / Pré-Treino									
Whey	30	14,00	4,20	6,60	1,98	77,00	23,10	423,00	126,9
Banana	100	26,00	26,00	0,10	0,10	1,30	1,30	98,00	98
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
TOTAL=		30,20	TOTAL=	2,08	TOTAL=	24,40	TOTAL=	224,9	
JANTAR									
Batata-doce, cozida	400	18,40	73,60	0,10	0,40	0,60	2,40	77,00	308
Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru (pesado cru)	150	0,00	0,00	4,50	6,75	21,70	32,55	133,00	199,5
Brócolis, cozido	150	4,40	6,60	0,50	0,75	2,10	3,15	25,00	37,5
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
TOTAL=		80,20	TOTAL=	7,90	TOTAL=	38,10	TOTAL=	545	
Ceia									
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
TOTAL=		0,00	TOTAL=	0,00	TOTAL=	0,00	TOTAL=	0	

MACRONUTRIENTES

		/Kg
KCal	2487,8	35,5
Proteína	151,65	2,16
Gordura	64,83	0,92
Carboidrato	334,04	4,77

Peso Atual(Kg) 70

METAS		TOTAL
KCal/Kg	30	2100
Proteína/Kg	2	140
Gordura/Kg	1	70
Carboidrato/Kg	2	140

CAFÉ DA MANHA	g	CARB.(100g)	TOTAL	GORD.(100g)	TOTAL	PROT.(100g)	TOTAL	KCal(100g)	TOTAL KCAL
Inhame, cozido	200	26,99	53,98	0,14	0,28	1,49	2,98	114,00	228
Ovo (100g ~ 2 ovos)	250	0,60	1,50	9,50	23,75	13,30	33,25	146,00	365
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		TOTAL=	55,48	TOTAL=	24,03	TOTAL=	36,23	TOTAL=	593
Colação	g	CARB.(100g)	TOTAL	GORD.(100g)	TOTAL	PROT.(100g)	TOTAL	KCal(100g)	TOTAL KCAL
Melão	200	7,50	15,00	0,00	0,00	0,70	1,40	29,00	58
Mamão, formosa	100	10,40	10,40	0,10	0,10	0,50	0,50	40,00	40
Abacate, cru	100	6,00	6,00	8,40	8,40	1,20	1,20	96,00	96
		0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		TOTAL=	31,40	TOTAL=	8,50	TOTAL=	3,10	TOTAL=	194
ALMOÇO	g	CARB.(100g)	TOTAL	GORD.(100g)	TOTAL	PROT.(100g)	TOTAL	KCal(100g)	TOTAL KCAL
Arroz, tipo 2, cozido	200	28,20	56,40	0,40	0,80	2,60	5,20	130,00	260
Feijão, cozido	80	13,60	10,88	0,50	0,40	4,80	3,84	76,00	60,8
Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru (pesado cru)	130	0,00	0,00	4,50	5,85	21,70	28,21	133,00	172,9
Salada (sem azeite ou molhos gordurosos)	100	9,64	9,64	0,15	0,15	0,90	0,90	37,00	37
Abacaxi	100	12,30	12,30	0,10	0,10	2,90	2,90	48,00	48
Azeite de Oliva, fio	10	0,00	0,00	100,00	10,00	0,00	0,00	884,00	88,4
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		TOTAL=	89,22	TOTAL=	17,30	TOTAL=	41,05	TOTAL=	667,1
LANCHE / Pré-Treino	g	CARB.(100g)	TOTAL	GORD.(100g)	TOTAL	PROT.(100g)	TOTAL	KCal(100g)	TOTAL KCAL
Whey	30	14,00	4,20	6,60	1,98	77,00	23,10	423,00	126,9
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		TOTAL=	4,20	TOTAL=	1,98	TOTAL=	23,10	TOTAL=	126,9
JANTAR	g	CARB.(100g)	TOTAL	GORD.(100g)	TOTAL	PROT.(100g)	TOTAL	KCal(100g)	TOTAL KCAL
Batata-doce, cozida	300	18,40	55,20	0,10	0,30	0,60	1,80	77,00	231
Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru (pesado cru)	150	0,00	0,00	4,50	6,75	21,70	32,55	133,00	199,5
Brócolis, cozido	150	4,40	6,60	0,50	0,75	2,10	3,15	25,00	37,5
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		TOTAL=	61,80	TOTAL=	7,80	TOTAL=	37,50	TOTAL=	468
Ceia	g	CARB.(100g)	TOTAL	GORD.(100g)	TOTAL	PROT.(100g)	TOTAL	KCal(100g)	TOTAL KCAL
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		TOTAL=	0,00	TOTAL=	0,00	TOTAL=	0,00	TOTAL=	0

MACRONUTRIENTES		/Kg
KCal	2049	29,2
Proteína	140,98	2,01
Gordura	59,61	0,85
Carboidrato	242,10	3,45

Peso Atual(Kg) 70

METAS		TOTAL
KCal/Kg	0	0
Proteína/Kg	0	0
Gordura/Kg	0	0
Carboidrato/Kg	0	0

	g	CARB.(100g)	TOTAL	GORD.(100g)	TOTAL	PROT.(100g)	TOTAL	KCal(100g)	TOTAL KCAL
CAFÉ DA MANHA									
Inhame, cozido	100	26,99	26,99	0,14	0,14	1,49	1,49	114,00	114
Ovo de Galinha, inteiro (200g ~ 4 ovos)	200	0,60	1,20	9,50	19,00	13,30	26,60	146,00	292
Ovo, de galinha, clara, cozida (100g ~ 3 a 4 claras)	100	0,00	0,00	0,10	0,10	13,40	13,40	59,00	59
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
TOTAL=		28,19		19,24		41,49		465	
Colação									
Melão	100	7,50	7,50	0,00	0,00	0,70	0,70	29,00	29
Abacate, cru	100	6,00	6,00	8,40	8,40	1,20	1,20	96,00	96
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
TOTAL=		13,50		8,40		1,90		125	
ALMOÇO									
Arroz, tipo 2, cozido	100	28,20	28,20	0,40	0,40	2,60	2,60	130,00	130
Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru (pesado cru)	100	0,00	0,00	4,50	4,50	21,70	21,70	133,00	133
Salada (sem azeite ou molhos gorduroso)	100	9,64	9,64	0,15	0,15	0,90	0,90	37,00	37
Abacaxi	100	12,30	12,30	0,10	0,10	2,90	2,90	48,00	48
Azeite de Oliva, fio	10	0,00	0,00	100,00	10,00	0,00	0,00	884,00	88,4
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
TOTAL=		50,14		15,15		28,10		436,4	
LANCHE / Pré-Treino									
Whey	30	14,00	4,20	6,60	1,98	77,00	23,10	423,00	126,9
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
TOTAL=		4,20		1,98		23,10		126,9	
JANTAR									
Batata-doce, cozida	150	18,40	27,60	0,10	0,15	0,60	0,90	77,00	115,5
Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru (pesado cru)	100	0,00	0,00	4,50	4,50	21,70	21,70	133,00	133
Brócolis, cozido	150	4,40	6,60	0,50	0,75	2,10	3,15	25,00	37,5
Ovo, de galinha, clara, cozida	100	0,00	0,00	0,10	0,10	13,40	13,40	59,00	59
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
TOTAL=		34,20		5,50		39,15		345	
Ceia									
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
TOTAL=		0,00		0,00		0,00		0	

MACRONUTRIENTES

		/Kg
KCal	1498,3	21,4
Proteína	133,74	1,91
Gordura	50,27	0,71
Carboidrato	130,23	1,86

Peso Atual(Kg)	70
----------------	----

METAS		TOTAL
KCal/Kg	0	0
Proteína/Kg	0	0
Gordura/Kg	0	0
Carboidrato/Kg	0	0