

CAFÉ DA MANHA	g	CARB.(100g)	TOTAL	GORD.(100g)	TOTAL	PROT.(100g)	TOTAL	KCal(100g)	TOTAL KCAL
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
<b>FAZER OMELETE</b>		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
<b>TOTAL=</b>		<b>47,60</b>	<b>TOTAL=</b>	<b>27,35</b>	<b>TOTAL=</b>	<b>35,30</b>	<b>TOTAL=</b>	<b>580</b>	

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	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
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
<b>TOTAL=</b>		<b>41,80</b>	<b>TOTAL=</b>	<b>8,60</b>	<b>TOTAL=</b>	<b>3,60</b>	<b>TOTAL=</b>	<b>234</b>	

ALMOÇO	g	CARB.(100g)	TOTAL	GORD.(100g)	TOTAL	PROT.(100g)	TOTAL	KCal(100g)	TOTAL KCAL
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
<b>TOTAL=</b>		<b>134,24</b>	<b>TOTAL=</b>	<b>18,90</b>	<b>TOTAL=</b>	<b>50,25</b>	<b>TOTAL=</b>	<b>903,9</b>	

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
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
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
<b>TOTAL=</b>		<b>30,20</b>	<b>TOTAL=</b>	<b>2,08</b>	<b>TOTAL=</b>	<b>24,40</b>	<b>TOTAL=</b>	<b>224,9</b>	

JANTAR	g	CARB.(100g)	TOTAL	GORD.(100g)	TOTAL	PROT.(100g)	TOTAL	KCal(100g)	TOTAL KCAL
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
<b>TOTAL=</b>		<b>80,20</b>	<b>TOTAL=</b>	<b>7,90</b>	<b>TOTAL=</b>	<b>38,10</b>	<b>TOTAL=</b>	<b>545</b>	

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
<b>TOTAL=</b>		<b>0,00</b>	<b>TOTAL=</b>	<b>0,00</b>	<b>TOTAL=</b>	<b>0,00</b>	<b>TOTAL=</b>	<b>0</b>	

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
Proteína/Kg	2
Gordura/Kg	1
Carboidrato/Kg	2
	2100
	140
	70
	140

CAFÉ DA MANHA	g	CARB.(100g)	TOTAL	GORD.(100g)	TOTAL	PROT.(100g)	TOTAL	KCal(100g)	TOTAL KCAL
Ovo (100g ~ 2 ovos)	200	0,60	1,20	9,50	19,00	13,30	26,60	146,00	292
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
<b>FAZER OMELETE</b>		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	150	43,40	65,10	9,60	14,40	7,80	11,70	286,00	429
		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
<b>TOTAL=</b>		<b>69,60</b>	<b>TOTAL=</b>	<b>36,90</b>	<b>TOTAL=</b>	<b>45,85</b>	<b>TOTAL=</b>	<b>796</b>	

Colação	g	CARB.(100g)	TOTAL	GORD.(100g)	TOTAL	PROT.(100g)	TOTAL	KCal(100g)	TOTAL KCAL
Castanha de Caju, Torrada	50	26,40	13,20	47,20	23,60	19,60	9,80	609,00	304,5
		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	0,10	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
<b>TOTAL=</b>		<b>13,20</b>	<b>TOTAL=</b>	<b>23,60</b>	<b>TOTAL=</b>	<b>9,80</b>	<b>TOTAL=</b>	<b>304,5</b>	

ALMOÇO	g	CARB.(100g)	TOTAL	GORD.(100g)	TOTAL	PROT.(100g)	TOTAL	KCal(100g)	TOTAL KCAL
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
Abacaxi	200	12,30	24,60	0,10	0,20	2,90	5,80	48,00	96
		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
<b>TOTAL=</b>		<b>136,90</b>	<b>TOTAL=</b>	<b>8,85</b>	<b>TOTAL=</b>	<b>52,25</b>	<b>TOTAL=</b>	<b>826,5</b>	

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
Banana	100	26,00	26,00	0,10	0,10	1,30	1,30	98,00	98
Leite Integral em Pó	40	38,00	15,20	26,00	10,40	26,00	10,40	496,00	198,4
Pasta de Amendoim (1 colher de sopa)	15	27,00	4,05	47,00	7,05	19,00	2,85	582,00	87,3
Aveia (flocos finos) (1 colher de sopa)	15	56,00	8,40	7,80	1,17	14,00	2,10	376,00	56,4
Gelo + Água		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
<b>FAZER SHAKE</b>		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
<b>TOTAL=</b>		<b>57,85</b>	<b>TOTAL=</b>	<b>20,70</b>	<b>TOTAL=</b>	<b>39,75</b>	<b>TOTAL=</b>	<b>567</b>	

JANTAR	g	CARB.(100g)	TOTAL	GORD.(100g)	TOTAL	PROT.(100g)	TOTAL	KCal(100g)	TOTAL KCAL
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	100	4,40	4,40	0,50	0,50	2,10	2,10	25,00	25
		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
<b>TOTAL=</b>		<b>78,00</b>	<b>TOTAL=</b>	<b>7,65</b>	<b>TOTAL=</b>	<b>37,05</b>	<b>TOTAL=</b>	<b>532,5</b>	

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
<b>TOTAL=</b>		<b>0,00</b>	<b>TOTAL=</b>	<b>0,00</b>	<b>TOTAL=</b>	<b>0,00</b>	<b>TOTAL=</b>	<b>0</b>	

MACRONUTRIENTES		/Kg
KCal	3026,5	37,8
Proteína	184,70	2,30
Gordura	97,70	1,22
Carboidrato	355,55	4,44

Peso Atual(Kg) 80

METAS	TOTAL
KCal/Kg	30
Proteína/Kg	2
Gordura/Kg	1
Carboidrato/Kg	2
	2400
	160
	80
	160

CAFÉ DA MANHA	g	CARB.(100g)	TOTAL	GORD.(100g)	TOTAL	PROT.(100g)	TOTAL	KCal(100g)	TOTAL KCAL
Ovo (100g ~ 2 ovos)	200	0,60	1,20	9,50	19,00	13,30	26,60	146,00	292
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	100	4,60	4,60	3,00	3,00	3,10	3,10	58,00	58
<b>FAZER OMELETE</b>		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	150	43,40	65,10	9,60	14,40	7,80	11,70	286,00	429
Suco de Uva	200	17,50	35,00	0,00	0,00	0,00	0,00	70,00	140
		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
<b>TOTAL=</b>		<b>106,90</b>	<b>TOTAL=</b>	<b>38,40</b>	<b>TOTAL=</b>	<b>47,40</b>	<b>TOTAL=</b>	<b>965</b>	

Colação	g	CARB.(100g)	TOTAL	GORD.(100g)	TOTAL	PROT.(100g)	TOTAL	KCal(100g)	TOTAL KCAL
Castanha de Caju, Torrada	70	26,40	18,48	47,20	33,04	19,60	13,72	609,00	426,3
		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	0,10	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
<b>TOTAL=</b>		<b>18,48</b>	<b>TOTAL=</b>	<b>33,04</b>	<b>TOTAL=</b>	<b>13,72</b>	<b>TOTAL=</b>	<b>426,3</b>	

ALMOÇO	g	CARB.(100g)	TOTAL	GORD.(100g)	TOTAL	PROT.(100g)	TOTAL	KCal(100g)	TOTAL KCAL
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
Abacaxi	200	12,30	24,60	0,10	0,20	2,90	5,80	48,00	96
		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
<b>TOTAL=</b>		<b>136,90</b>	<b>TOTAL=</b>	<b>8,85</b>	<b>TOTAL=</b>	<b>52,25</b>	<b>TOTAL=</b>	<b>826,5</b>	

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
Banana	100	26,00	26,00	0,10	0,10	1,30	1,30	98,00	98
Leite Integral em Pó	40	38,00	15,20	26,00	10,40	26,00	10,40	496,00	198,4
Pasta de Amendoim (1 colher de sopa)	15	27,00	4,05	47,00	7,05	19,00	2,85	582,00	87,3
Aveia (flocos finos) (1 colher de sopa)	15	56,00	8,40	7,80	1,17	14,00	2,10	376,00	56,4
Gelo + Água		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
<b>FAZER SHAKE</b>		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
<b>TOTAL=</b>		<b>57,85</b>	<b>TOTAL=</b>	<b>20,70</b>	<b>TOTAL=</b>	<b>39,75</b>	<b>TOTAL=</b>	<b>567</b>	

JANTAR	g	CARB.(100g)	TOTAL	GORD.(100g)	TOTAL	PROT.(100g)	TOTAL	KCal(100g)	TOTAL KCAL
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
Suco de Uva	400	17,50	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	70,00	280
		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
<b>TOTAL=</b>		<b>143,60</b>	<b>TOTAL=</b>	<b>7,15</b>	<b>TOTAL=</b>	<b>34,95</b>	<b>TOTAL=</b>	<b>787,5</b>	

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
<b>TOTAL=</b>		<b>0,00</b>	<b>TOTAL=</b>	<b>0,00</b>	<b>TOTAL=</b>	<b>0,00</b>	<b>TOTAL=</b>	<b>0</b>	

MACRONUTRIENTES		/Kg
KCal	3572,3	39,6
Proteína	188,07	2,08
Gordura	108,14	1,20
Carboidrato	463,73	5,15

Peso Atual(Kg) 90

METAS	TOTAL
KCal/Kg	30
Proteína/Kg	2
Gordura/Kg	1
Carboidrato/Kg	2
	2700
	180
	90
	180