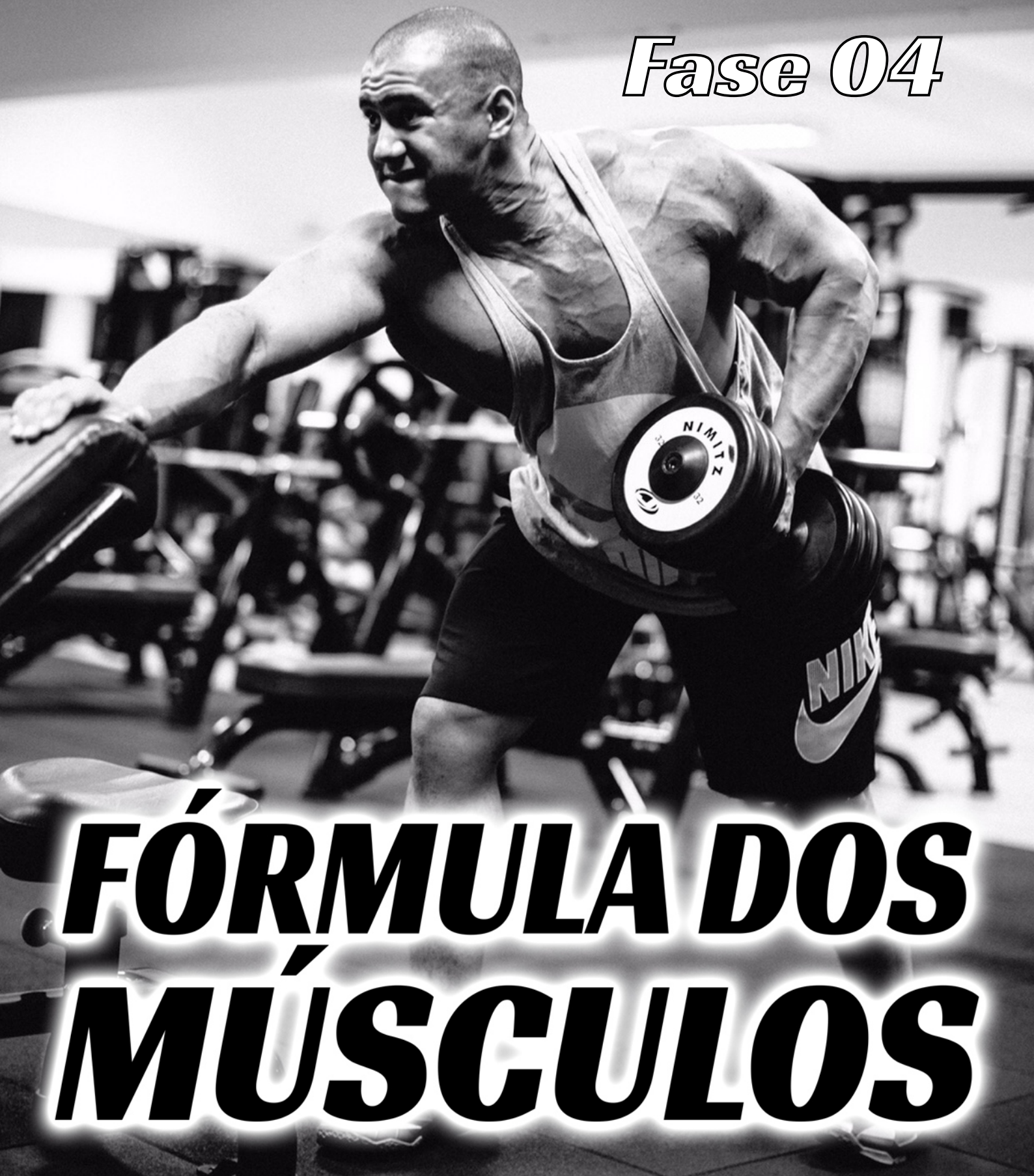


Protocolo de Dieta do Léo Araújo

Fase 04



FÓRMULA DOS MÚSCULOS

Protocolo de Dieta do Léo Araújo

Aviso Importante!

Dieta elaborada exclusivamente para o Atleta Léo Araújo.

De acordo com seu biotipo, peso e treino.

Consulte sempre um Nutricionista Esportivo.

Fase 04 - Semana 7/8

Primeira Refeição: 07:00h

06 Claras, 1 Gema, 5 Castanhas, 30g de Aveia, 1 Banana,
1 Caps. de Multivitamínico.

Segunda Refeição: 10:00h

100g Batata Doce, 200g de Peito de Frango.

Terceira Refeição: 13:00h

150g Batata Doce, 220g de Tilápia, 100g Brócolis + Salada a Vontade.

Quarta Refeição: 16:00h

100g Batata Doce, 150g de Tilápia + Salada a Vontade.

Quinta Refeição: 19:00h

120g de Peito de Frango, 150g Arroz Integral.

Sexta Refeição: 22:00h

200g de Tilápia, 150g Brócolis.

Aviso Importante!

É expressamente PROIBIDO reproduzir ou distribuir este e-book por qualquer meio.

Esse material é protegido pela Lei 9.610, de fevereiro de 1998, podendo seu desrespeito ser multado em até 3.000 vezes o valor da reprodução.

Cada pessoa que comprou esse e-book está autorizada a imprimir uma cópia única exclusiva para uso pessoal.

Essa Dieta foi elaborada exclusivamente para o Atleta Léo Araújo.

De acordo com seu biotipo, peso e treino.

Consulte sempre um Nutricionista Esportivo.