

# *Protocolo de Dieta do Léo Araújo*

**Fase 03**



**FÓRMULAS 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 03 - Semana 5/6**

### **Primeira Refeição: 07:00h**

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

---

### **Segunda Refeição: 10:00h**

150g Arroz Integral, 150g de Peito de Frango, 100g Brócolis.

---

### **Terceira Refeição: 13:00h**

150g Batata Doce, 200g de Tilápia, 100g Brócolis + Salada a Vontade.

---

### **Quarta Refeição: 16:00h**

150g Batata Doce, 200g de Peito de Frango + Salada a Vontade.

---

### **Quinta Refeição: 19:00h**

100g de Peito de Frango, 150g Batata Doce + 1 Caps. de Multivitamínico

---

### **Sexta Refeição: 22:00h**

150g Batata Doce, 200g de Tilápia, 100g Brócolis + Salada a Vontade.

---

# 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.**