

# ***Protocolo de Dieta do Léo Araújo***

***Fase 01***



# ***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 01 - Semana 1/2***

### ***Primeira Refeição: 07:00h***

10 Claras, 1 Gema, 50g de Aveia, 2 Bananas, 500ml de Chá Verde.

---

### ***Segunda Refeição: 10:00h***

200g Arroz Integral, 200g de Peito de Frango, 1 Caps. de Multivitamínico.

---

### ***Terceira Refeição: 13:00h***

150g Arroz Integral, 150g Brócolis, 200g de Patinho Moído.

---

### ***Quarta Refeição: 16:00h***

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

---

### ***Quinta Refeição: 19:00h***

150g de Peito de Frango, 150g Arroz de Integral + 1 Caps. de Multivitamínico

---

### ***Sexta Refeição: 22:00h***

30g Whey, 30g Caseína

---

### ***Sétima Refeição: 01:00h***

10 Claras, 1 Gema, 50g de Aveia, 2 Bananas, 500ml de Chá Verde.

---

## 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.