

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.