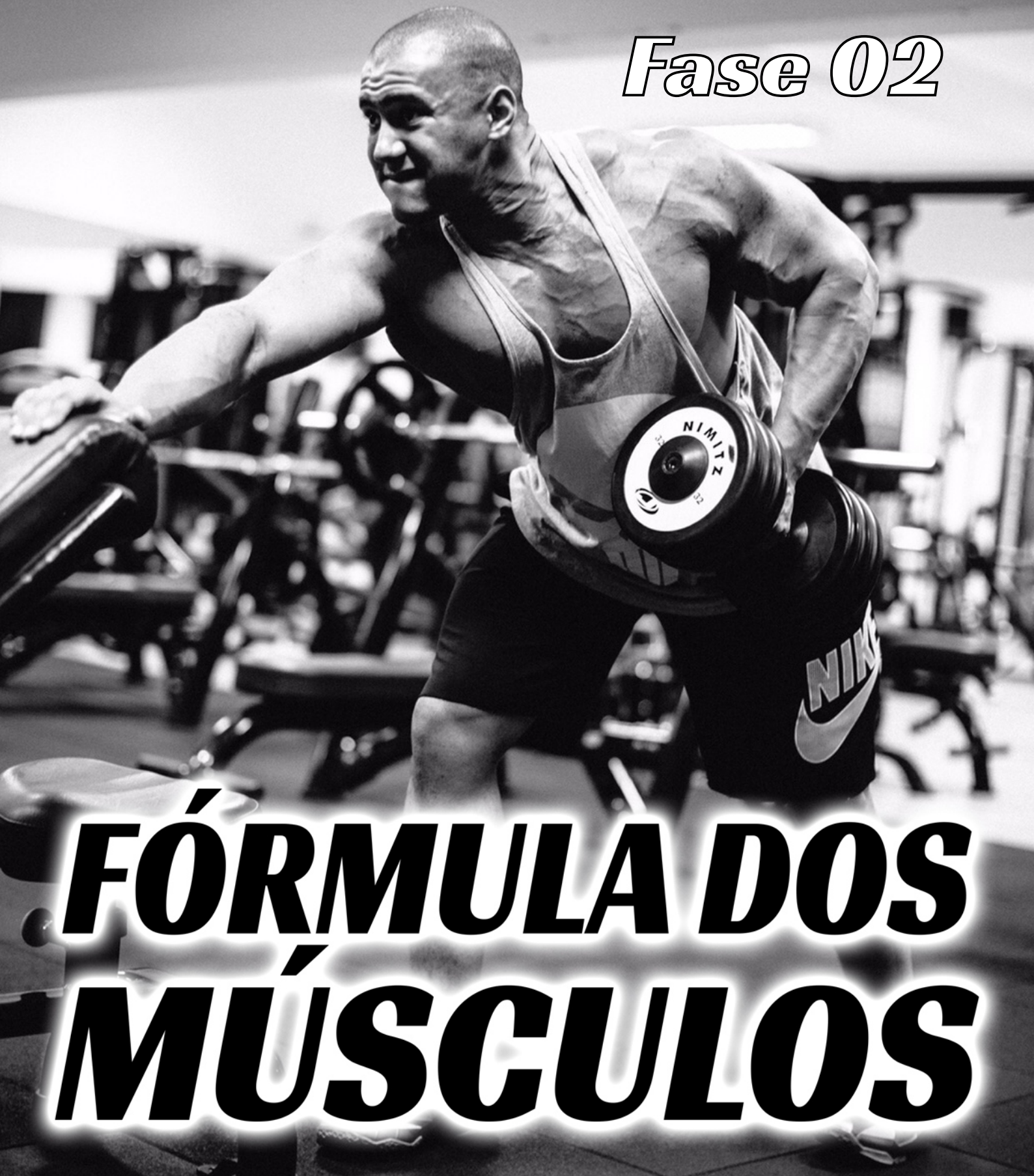


Protocolo de Dieta do Léo Araújo

Fase 02



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 02 - Semana 3/4

Primeira Refeição: 07:00h

08 Claras, 1 Gema, 30g de Aveia, 1 Banana, 500ml de Chá Verde.

Segunda Refeição: 10:00h

180g Arroz Integral, 200g de Peito de Frango, 1 Caps. de Multivitamínico.

Terceira Refeição: 13:00h

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

Quarta Refeição: 16:00h

150g Batata Doce, 150g Brócolis, 200g de Peito de Frango .

Quinta Refeição: 19:00h

120g de Peito de Frango, 150g Arroz de Integral + 1 Caps. de Multivitamínico

Sexta Refeição: 22:00h

200g Brócolis, 200g de Peito de Frango + 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.