



NAME	GORG0			AGE	29	WEIGHT	109	KG	HEIGHT	185	CM
-------------	-------	--	--	------------	----	---------------	-----	----	---------------	-----	----

DIET PLAN

WEEK PLAN	MONDAY			TUESDAY			WEDNESDAY			THURSDAY			FRIDAY			SATURDAY			SUNDAY		
	CARB	PROT	FAT	CARB	PROT	FAT	CARB	PROT	FAT	CARB	PROT	FAT	CARB	PROT	FAT	CARB	PROT	FAT	CARB	PROT	FAT
	200	255	65	200	255	65	200	255	65	200	255	65	200	255	65	200	255	65	345	220	60

CAL	800	1020	585	800	1020	585	800	1020	585	800	1020	585	800	1020	585	800	1020	585	1380	880	540
CAL	2405			2405			2405			2405			2405			2405			2800		

WEEK PLAN	MONDAY			TUESDAY			WEDNESDAY			THURSDAY			FRIDAY			SATURDAY			SUNDAY		
	CARB	PROT	FAT	CARB	PROT	FAT	CARB	PROT	FAT	CARB	PROT	FAT	CARB	PROT	FAT	CARB	PROT	FAT	CARB	PROT	FAT
	200	255	65	200	255	65	200	255	65	200	255	65	200	255	65	200	255	65	345	220	60

CAL	800	1020	585	800	1020	585	800	1020	585	800	1020	585	800	1020	585	800	1020	585	1380	880	540
CAL	2405			2405			2405			2405			2405			2405			2800		

MEAL FREQUENCY

REALIZAR DE **4-5 REFEICOES** POR DIA DISTRIBUIDAS COM A MESMA MEDIA DE HORAS DE INTERVALO

MEAL PORTION

REALIZAR CARB TEMPERING

SUPPLEMENT

AO ACORDAR: 10 BILHOES DE UFC DE PROB + 5G DE LCARNITINA + 10G DE GLUTAMINA + 10MG DE IOIMBINA + 210MG DE CAFEINA + 5MG DE BIOPERINA
 2X AO DIA: 200MCG DE CROMO + COMPLEXO DE ENZIMAS + 250MG DE TUDCA + 500MG DE VIT C
 PÓS TREINO: 20G DE BCAA EM PÓ + 5G DE CREATINA + AGUA GELADA
 ANTES DORMIR: 1 DOSE DE ZMA (500MG) + 100MG DE 5HTP + 500MG DE GABA + 10G DE GLUTAMINA + 400MG DE SAME + 600MG DE NAC

DAILY

WATER

4L

FIBER

28

AVOID

NAO CONSUMIR FARINHAS BRANCAS, ACUCARES SIMPLES E PREPAROS COM MEL, EMBUTIDOS DE CARNE PORCO OU FRANGO E ALIMENTOS CARREGADOS EM SODIO

CARBOHYDRATES

ARROZ BASMATI OU INTEGRAL OU PARBOILIZADO OU NEGRO, BATATAS, MANDIOCA, INHAME, CARÁ, BAROA, PÃES INTEGRAIS, FRUTAS, VEGETAIS, BISCOITOS DE ARROZ

PROTEINS

PEITO DE FRANGO OU PERU, PEIXES MAGROS, CARNES MAGRAS DE PORCO E BOI, OVOS, LEITES MAGROS

FAT

OLEAGINOSAS, OLEO DE COCO, AZEITE EXTRA VIRGEM, ABACATE, PEANUT BUTTER

