 Marcella Amar

 Nutrição Esportiva

 CRN- 06101104 (RJ – Brasil).

 Dúvidas e marcações, por texto apenas. Whats App (+55 21) 997133506.

 [Http://www.play4thegold.com](http://www.play4thegold.com)

**Daniel Mendonça. Recomendações de 19.01.2023 – 03.02.2023.**

**11:00:**

1 crepioca grande (10-12 colheres de sopa de goma + 1 ovo inteiro e 2 claras para dar liga) + Suco de uva.

**13:00:** Salgado de Frango (4 unidades) + Gatorade.

**Almoço (15:00)**

**Tentar evitar:** Alimentos preparados com leite e derivados (ex: Purês, quiches, suflês, molho branco, strogonoff).

150g de frango ou 2x semana: carne suina ou 2-3x semana: Carne bovina ou 1x semana (opcional): 1 concha grande de camarões cozidos ou grelhados.

+

250g de massa ou batata cozida ou cuscuz ou arroz.

+

50g de farofa.

**17:00 – 17:30:** 4 unidades de pão francês, azeite com 1 ovo inteiro e 2 claras mexidas ou 2x semana: carne moída + Suco de uva.

**Jantar (20:30 – 21:00) + 1 capsula de ômega 3 (1g):**

Vide café da manhã.

ou

250g de cus cus + 150g de frango ou 2x semana: carne moída.

Ou

2x semana: Pizza (na quantidade desejada) + proteína Na pizza (150g de frango ou peito de peru).

**Ceia:** 1 pote de Yopro + 1 prato fundo de cereal de escolha.