

ALIMENTOS COM 15G DE PROTEÍNA



Queijo minas
3 fatias médias (90g)



Queijo mussarela
4 fatias (60g)



Queijo ricota
6 pedaços (120g)



Queijo cottage
5 colheres de sopa (125g)



Iogurte natural
2 unidades (340g)



Iogurte/bebida proteica
1 unidade (250g)



Whey Protein
1/2 scoop (15g)



Leite desnatado
2 copos (400ml)



Leite em pó
4 colheres de sopa (40g)



Filé de frango
1/2 filé médio (50g)



Carne moída
2 colheres cheias (40g)



Filé de tilápia
1/2 filé (60g)



Ovo cozido
2 unidades (100g)



Bife grelhado
1/2 filé médio



Atum, em óleo
4 colheres de sopa (64g)

Nas refeições principais fazer duas porções.
Nos lanches fazer uma porção.