

Café da Manhã <ul style="list-style-type: none">• Proteínas: 36.8g• Lipídios: 26.8g• Carboidratos: 72g• Calorias: 560 kcal	<ul style="list-style-type: none">• Omelete de 5 ovos,• 1 Fatia de Pão(50g)• Farelo de Aveia (10g) <p style="text-align: center;">OU</p> <ul style="list-style-type: none">• 4 ovos• 2 Fatias de Pão (100g)• Farelo de Aveia (10g)• Melão (200g)
Almoço <ul style="list-style-type: none">• Proteínas: 56.4g• Lipídios: 4.7g• Carboidratos: 76.7g• Calorias: 584 kcal	<ul style="list-style-type: none">• Carne moída/Frango (150g)• Arroz (100g)• Legumes(150g) - Abobrinha, Brócolis, Tomate, Cenoura..• Batata Inglesa(143g)• 1 Fruta
Lanche da Tarde <ul style="list-style-type: none">• Proteínas: 19.1g• Lipídios: 4.3g• Carboidratos: 92.5g• Calorias: 407 kcal	<ul style="list-style-type: none">• 1 Pão Francês (50g)• Patê de Frango (45g)• 1 Banana Inteira• 1 Maça Inteira• Farelo de Aveia (15g)
Janta <ul style="list-style-type: none">• Proteínas: 32g• Lipídios: 16.6g• Carboidratos: 30g• Calorias: 362 kcal	<ul style="list-style-type: none">• Carne moída/Frango (100g)• Batata Inglesa (100g)• Vegetais (100g) - Abobrinha, Brócolis, Tomate, Cenoura..• Semente de Chia (15g)

1. Taxa de Metabolismo Basal

$$TMB=655+(9.6 \times 59)+(1.8 \times 162)-(4.7 \times 20)$$

$$TMB= \underline{1418 \text{ kcal/dia}}$$

2. Plano Alimentar

$$\text{Total Calorias: } \underline{1913 \text{ kcal/dia}}$$

