

Se gastaram as notas todas, consumiram : **4.748 Calorias**

Calorias necessárias, por dia

Homem: 2.500 dia - Almoço: 750 a 1.000



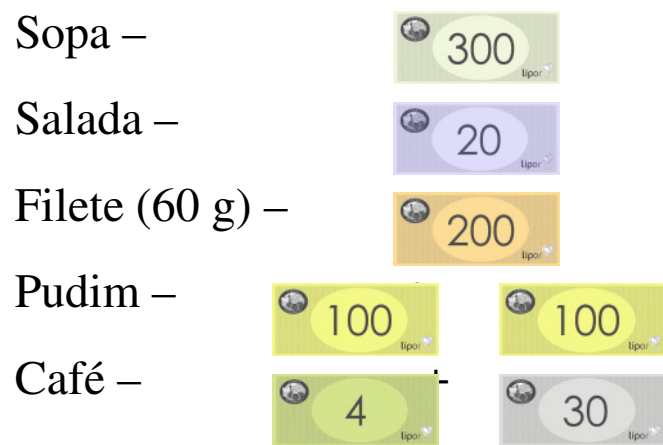
Mulher: 2.000 dia – Almoço: 600 a 800

100 calorias = 23 minutos



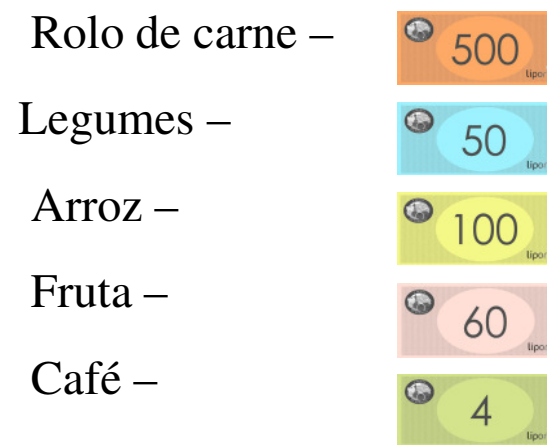
Almoço equilibrado

Exemplo 1



754 calorias

Exemplo 2



714 calorias



Almoço equilibrado

Exemplo 3

Sopa –	
Sopa –	
Salgadinho –	
Salada –	
Fruta –	
Café –	

884 calorias



Exemplo 4

Salada –	
Salgadinho –	
Filete (60 g) –	
Salada russa –	
Fruta –	
Sumo Natural –	
Café –	

764 calorias