Luiz Ricardo Mantelli Junior

N° usp 11295484

12/09/2019

**Café da manhã:**Não tomei   
  
**Almoço**:

Arroz integral, feijão preto, filé de frango grelhado, e salada de tomate com folhas de alface

**Janta**:

Pão, hambúrguer feito em casa, tomate, ketchup, queijo cheddar e mussarela, com suco de melancia e melão

Notas:

O almoço foi bem balanceado, comi salada, e uma carne, na janta mais ou menos, colocar cheddar foi bem gordo, e comi só um tomate, deveria ter comido salada

**13/09/2019**

**Café da manhã:**

Uma maçã e um copo de leite

**Almoço:**

Arroz integral, PVT com brócolis, espinafre e folhas de alface

**Janta:**

Macarrão a bolonhesa

Nota:

Não foi uma alimentação muito boa, poderia ter comido coisa melhor na janta, mas estava sem tempo, do resto achei que comi bem

**14/09/2019**

**Café da manhã**

Não tomei

**Almoço**

Fiz uma batida de leite destanato com uma maçã, duas bananas e duas pêras pequenas

**Janta**

Arroz integral, com filé de frango, tomate, creme de leite, ketchup e mostarda, ficou parecendo um estrogonofe

Nota:

Fiz uma alimentação muito louca, mas mesmo assim, não passei fome, e senti que me alimentei bem