

Tabela de CARDÁPIOS

Cardápio 1	Kcal
1 pedaço de lasanha	620
1 fatia de lombo de porco	370
400 ml de refrigerante	160
1 fatia de bolo recheado	540
Total de kcal	1690

Cardápio 2	Kcal
3 colheres de sopa de arroz	132
2 conchas de feijão	273
1 ovo frito	110
1 bife de picanha	330
400 ml de suco de laranja	270
1 pedaço de torta de limão	335
Total de kcal	1450

Cardápio 3	Kcal
3 pedaços de pizza de mussarela	865
300 ml de refrigerante	120
1 pedaço de torta de maçã	255
Total de kcal	1240

Cardápio 4	Kcal
3 colheres de sopa de arroz	132
2 conchas de feijão	273
1 hamburger de carne	250
salada de rúcula	20
200 ml de suco de laranja	130
1 taça de salada de frutas	230
Total de kcal	1035

Cardápio 5	Kcal
salada de alface e tomate	54
4 colheres de sopa de arroz	176
1 fatia de torta de escarola	150
1 bife de filé mignon	240
300 ml de guaraná	100
2 fatias de abacaxi	100
Total de kcal	820

Cardápio 6	Kcal
4 colheres de sopa soufflé de legumes	170
1 filé de frango grelhado	130
4 colheres de sopa de arroz integral	170
salada de agrião	45
250 ml de suco de mamão com açúcar	95
Total de kcal	610

Tabela do Juízo Final

A tendência para engordar ou emagrecer depende do seu genótipo

Quantidade de Kcal necessária para perder 1 Kg	Genótipos (três sorteios)			Quantidade de Kcal necessária para ganhar 1 Kg
-12.000	1/1	1/1	1/1	+6.000
-11.000	1/1	1/1	1/2	+7.000
-10.000	1/1	1/1	2/2	+8.000
-9.000	1/1	1/2	2/2	+9.000
-8.000	1/1	2/2	2/2	+10.000
-7.000	1/2	2/2	2/2	+11.000
-6.000	2/2	2/2	2/2	+12.000