

DIA	CAFÉ DA MANHÃ				LANCHE				ALMOÇO				LANCHE				JANTAR				CEIA			MADRUGADA				
	BASAL	ANTES	ULTRA RÁPIDA	CHO	2H APÓS	ANTES	ULTRA RÁPIDA	CHO	2H APÓS	ANTES	ULTRA RÁPIDA	CHO	2H APÓS	ANTES	ULTRA RÁPIDA	CHO	2H APÓS	ANTES	ULTRA RÁPIDA	CHO	BASAL	ANTES DE DORMIR	ULTRA RÁPIDA	MADRUGADA	ULTRA RÁPIDA			
1																												
2																												
3																												
4																												
5																												
6																												
7																												
8																												
9																												
10																												
11																												
12																												
13																												
14																												
15																												
16																												
17																												
18																												
19																												
20																												
21																												
22																												
23																												
24																												
25																												
26																												
27																												
28																												
29																												
30																												
31																												

 HIPO abaixo de 69

 NO ALVO 70 à 150

 DE 151 à 180

 HIPER acima de 181