

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 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 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 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 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 6	kcal
4 colheres de sopa souffê 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

Quantidade de kcal convertidas em -1Kg	Genótipos (três sorteios)			Quantidade de kcal convertidas em +1Kg
-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

Jogo das Calorias