**Personalized Diet Plan**

\*\*Plano Alimentar para Maria\*\*

\*\*Objetivo:\*\* Manter um peso saudável e promover uma alimentação equilibrada e diversificada.

\*\*Perfil Nutricional:\*\*

* Peso: 60 kg
* Altura: 1,65 m
* Idade: 30 anos
* Gênero: Feminino

\*\*Recomendações Alimentares:\*\*

* Calorias diárias: 1800-2000
* Proteínas: 100-120g (20-25% das calorias totais)
* Carboidratos: 250-300g (50-60% das calorias totais)
* Gorduras: 70-80g (15-20% das calorias totais)

\*\*Alimentação por Fase do Dia:\*\*

\*\*Café da Manhã (8:00h)\*\*

* 2 ovos mexidos com queijo e espinafre (200g) - 240 kcal, 18g de proteínas
* 1 xícara de aveia cozida com frutas (150g) - 100 kcal, 4g de proteínas
* 1 copo de suco de laranja natural (250ml) - 50 kcal

Total: 390 kcal, 22g de proteínas

\*\*Lanche da Manhã (10:30h)\*\*

* 1 maço de uva (100g) - 60 kcal, 2g de proteínas
* 1 barrinha de cereal integral com frutas (50g) - 120 kcal, 3g de proteínas

Total: 180 kcal, 5g de proteínas

\*\*Almoço (13:00h)\*\*

* Salada de fraldas de peixe grelhado com arroz integral e legumes (400g) - 350 kcal, 40g de proteínas
* 1 xícara de sopa de tomate (250ml) - 50 kcal, 3g de proteínas
* 1 fatia de pão integral (30g) - 120 kcal, 4g de proteínas

Total: 520 kcal, 47g de proteínas

\*\*Lanche da Tarde (16:00h)\*\*

* 1 iogurte natural com amendoins e mirtilo (200g) - 150 kcal, 15g de proteínas
* 1 xícara de nozes (50g) - 120 kcal, 4g de proteínas

Total: 270 kcal, 19g de proteínas

\*\*Jantar (20:00h)\*\*

* Arroz integral com frutas e legumes assadas (400g) - 350 kcal, 10g de proteínas
* 1 porção de peixe grelhado (120g) - 180 kcal, 30g de proteínas

Total: 530 kcal, 40g de proteínas

\*\*Ceia (22:00h)\*\*

* 1 iogurte natural com mirtilo e amendoins (200g) - 150 kcal, 15g de proteínas
* 1 xícara de chá herbal (250ml) - 0 kcal

Total: 150 kcal, 15g de proteínas

\*\*Total diário:\*\* 1840 kcal, 134g de proteínas

This plan was generated automatically by DietHub.