

## Refeição 1: Café da Manhã

### Opção 1: Vitamina de Abacate e Banana

1/2 abacate

1 banana

1 xícara de leite de amêndoas (sem lactose)

2 colheres de sopa de aveia

Calorias: Aproximadamente 400-450

Macros: Cerca de 5g de proteína, 15g de gordura, 60g de carboidratos

### Opção 2: Tapioca com Queijo Vegano

2 colheres de sopa de goma de tapioca

2 fatias de queijo vegano (sem lactose)

1 tomate picado

Calorias: Aproximadamente 350-400

Macros: Cerca de 5g de proteína, 10g de gordura, 50g de carboidratos

### Opção 3: Omelete de Espinafre

2 ovos

1 xícara de espinafre picado

1/2 cebola picada

1/2 pimentão vermelho picado

Calorias: Aproximadamente 350-400

Macros: Cerca de 15g de proteína, 10g de gordura, 15g de carboidratos

## Refeição 2: Lanche da Manhã

### Opção 1: Mix de Castanhas e Frutas Secas

30g de castanhas-do-pará

30g de amêndoas

30g de tâmaras secas

Calorias: Aproximadamente 350-400

**Macros:** Cerca de 8g de proteína, 20g de gordura, 40g de carboidratos

**Opção 2: Iogurte de Soja com Frutas**

1 copo de iogurte de soja (sem lactose)

1/2 xícara de morangos

1 colher de sopa de mel

**Calorias:** Aproximadamente 300-350

**Macros:** Cerca de 6g de proteína, 5g de gordura, 45g de carboidratos

**Opção 3: Banana com Pasta de Amendoim**

1 banana

2 colheres de sopa de pasta de amendoim

**Calorias:** Aproximadamente 300-350

**Macros:** Cerca de 8g de proteína, 15g de gordura, 40g de carboidratos

**Refeição 3: Almoço**

**Opção 1: Feijoada Vegetariana**

1 concha de feijoada vegana (feijão preto, arroz, couve)

1 porção de farofa (sem lactose)

1 laranja

**Calorias:** Aproximadamente 600-700

**Macros:** Cerca de 20g de proteína, 20g de gordura, 90g de carboidratos

**Opção 2: Bobó de Palmito**

150g de palmito pupunha

1 xícara de arroz branco

1 xícara de bobó (com azeite de dendê, pimentões, cebola)

**Calorias:** Aproximadamente 550-600

**Macros:** Cerca de 10g de proteína, 10g de gordura, 75g de carboidratos

**Opção 3: Salada de Grão-de-Bico**

1 xícara de grão-de-bico cozido

1/2 pepino

1/2 pimentão vermelho  
Molho de tahine (sem lactose)

Calorias: Aproximadamente 400-450

Macros: Cerca de 15g de proteína, 10g de gordura, 65g de carboidratos

#### Refeição 4: Lanche da Tarde

##### Opção 1: Smoothie de Abacate e Espinafre

1/2 abacate  
1 xícara de leite de amêndoas (sem lactose)  
1 xícara de espinafre  
1 banana

Calorias: Aproximadamente 350-400

Macros: Cerca de 5g de proteína, 20g de gordura, 45g de carboidratos

##### Opção 2: Sanduíche de Hummus

2 fatias de pão integral  
2 colheres de sopa de hummus  
1/2 pepino em rodela

Calorias: Aproximadamente 350-400

Macros: Cerca de 10g de proteína, 10g de gordura, 50g de carboidratos

##### Opção 3: Mix de Frutas com Iogurte de Soja (sem lactose)

1 xícara de morangos  
1 banana  
1/2 xícara de iogurte de soja (sem lactose)

Calorias: Aproximadamente 300-350

Macros: Cerca de 5g de proteína, 5g de gordura, 60g de carboidratos

#### Refeição 5: Janta

##### Opção 1: Risoto de Cogumelos

1 xícara de arroz arbóreo

200g de cogumelos (shiitake, shimeji, etc.)

1 cebola

1/2 xícara de vinho branco (verifique se é sem lactose)

**Calorias:** Aproximadamente 550-600

**Macros:** Cerca de 10g de proteína, 5g de gordura, 110g de carboidratos

**Opção 2: Espaguete de Abobrinha com Molho de Tomate**

2 abobrinhas

1 xícara de molho de tomate vegano (sem lactose)

**Calorias:** Aproximadamente 350-400

**Macros:** Cerca de 5g de proteína, 10g de gordura, 60g de carboidratos

**Opção 3: Curry de Lentilhas**

1 xícara de lentilhas vermelhas

1/2 xícara de arroz basmati (verifique se é sem lactose)

1 xícara de curry de lentilhas (sem lactose)

**Calorias:** Aproximadamente 500-550

**Macros:** Cerca de 20g de proteína, 5g de gordura, 100g de carboidratos

Certifique-se de adaptar as porções e as escolhas de alimentos com base nas suas necessidades nutricionais e preferências pessoais. Consultar um nutricionista ou dietista é uma boa ideia antes de iniciar uma dieta sem lactose.