

Refeição 1: Café da Manhã

Opção 1: Vitamina de Frutas e Aveia

1 banana

1/2 xícara de morangos

1/2 xícara de leite de amêndoas

1/4 de xícara de aveia

Calorias: Aproximadamente 350-400

Macros: Cerca de 5g de proteína, 7g de gordura, 70g de carboidratos

Opção 2: Tapioca com Queijo Minas (versão vegetal)

2 colheres de sopa de goma de tapioca

2 fatias de queijo vegetal

1 tomate picado

Calorias: Aproximadamente 350-400

Macros: Cerca de 10g de proteína, 10g de gordura, 40g de carboidratos

Opção 3: Omelete de Claras com Vegetais

4 claras de ovo

1 xícara de espinafre picado

1/2 pimentão vermelho picado

Calorias: Aproximadamente 300-350

Macros: Cerca de 20g de proteína, 1g de gordura, 15g de carboidratos

Refeição 2: Lanche da Manhã

Opção 1: Mix de Castanhas e Frutas Secas

30g de castanhas de caju

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 (vegano) com Frutas

1 copo de iogurte de soja (vegano)

1/2 xícara de morangos

1 colher de sopa de granola (verifique se é vegana)

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 (vegana)

Calorias: Aproximadamente 300-350

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

Refeição 3: Almoço

Opção 1: Feijoada Vegetariana (vegana)

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

1 porção de farofa (vegana)

1 laranja

Calorias: Aproximadamente 600-700

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

Opção 2: Moqueca de Palmito

150g de palmito pupunha

1 xícara de arroz branco (vegano)

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

Calorias: Aproximadamente 550-600

Macros: Cerca de 15g 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 (vegano)

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 (vegano)

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 (vegano)

2 fatias de pão integral (verifique se é vegano)

2 colheres de sopa de hummus (vegano)

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 (vegano)

1 xícara de morangos

1 banana

1/2 xícara de iogurte de soja (vegano)

Calorias: Aproximadamente 300-350

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

Esse é um exemplo de dieta vegetariana, mas é importante ajustá-la de acordo com suas necessidades pessoais e preferências. Consultar um nutricionista ou dietista pode ajudar a adaptar essa dieta às suas necessidades específicas.