

### **Café da Manhã:**

#### **Opção 1:**

1 xícara de leite de amêndoa (40 calorias)

1/2 xícara de aveia (150 calorias)

1 colher de sopa de semente de chia (60 calorias)

1/2 xícara de morangos (26 calorias)

**Total de calorias:** 276 calorias

**Macros:** Carboidratos - 46g, Proteínas - 8g, Gorduras - 8g

#### **Opção 2:**

1 smoothie de banana e espinafre com leite de soja (200 calorias)

1 fatia de pão integral (80 calorias)

**Total de calorias:** 280 calorias

**Macros:** Carboidratos - 49g, Proteínas - 10g, Gorduras - 6g

#### **Opção 3:**

1 omelete de claras com cogumelos e espinafre (150 calorias)

1 fatia de abacate (120 calorias)

**Total de calorias:** 270 calorias

**Macros:** Carboidratos - 13g, Proteínas - 18g, Gorduras - 16g

### **Lanche da Manhã:**

#### **Opção 1:**

1 maçã (95 calorias)

20g de nozes (123 calorias)

**Total de calorias:** 218 calorias

**Macros:** Carboidratos - 19g, Proteínas - 5g, Gorduras - 15g

#### **Opção 2:**

1 pote de iogurte de soja (150 calorias)

1 colher de sopa de semente de chia (58 calorias)

**Total de calorias:** 208 calorias

**Macros:** Carboidratos - 18g, Proteínas - 8g, Gorduras - 11g

### Opção 3:

1 pera (57 calorias)

30g de amêndoas (175 calorias)

**Total de calorias:** 232 calorias

**Macros:** Carboidratos - 24g, Proteínas - 6g, Gorduras - 14g

### Almoço:

#### Opção 1:

1 prato de arroz integral (150 calorias)

1 porção de feijão-preto (120 calorias)

150g de seitan grelhado (165 calorias)

Salada de alface, tomate e pepino com molho de azeite de oliva (50 calorias)

**Total de calorias:** 485 calorias

**Macros:** Carboidratos - 53g, Proteínas - 33g, Gorduras - 9g

#### Opção 2:

1 prato de quinoa com legumes (200 calorias)

150g de tofu grelhado (144 calorias)

Brócolis cozido no vapor (30 calorias)

Salada de rúcula, cenoura e pimentão (60 calorias)

**Total de calorias:** 434 calorias

**Macros:** Carboidratos - 44g, Proteínas - 22g, Gorduras - 13g

#### Opção 3:

1 prato de sopa de lentilhas (250 calorias)

Salada de abacate, tomate e cebola (80 calorias)

**Total de calorias:** 330 calorias

**Macros:** Carboidratos - 42g, Proteínas - 15g, Gorduras - 14g

Lanche da Tarde:

**Opção 1:**

1 fatia de melancia (35 calorias)

1 colher de sopa de pasta de amendoim (90 calorias)

**Total de calorias:** 125 calorias

**Macros:** Carboidratos - 10g, Proteínas - 4g, Gorduras - 8g

**Opção 2:**

1 pote de iogurte de soja (150 calorias)

1 colher de sopa de semente de chia (58 calorias)

**Total de calorias:** 208 calorias

**Macros:** Carboidratos - 18g, Proteínas - 8g, Gorduras - 11g

**Opção 3:**

1 pera (57 calorias)

30g de nozes (197 calorias)

**Total de calorias:** 254 calorias

**Macros:** Carboidratos - 23g, Proteínas - 6g, Gorduras - 18g

Janta:

**Opção 1:**

150g de abobrinha grelhada (60 calorias)

1 porção de macarrão de abobrinha com molho de tomate e cogumelos (220 calorias)

Salada de folhas verdes com azeite de oliva (70 calorias)

**Total de calorias:** 350 calorias

**Macros:** Carboidratos - 34g, Proteínas - 9g, Gorduras - 18g

### Opção 2:

1 porção de berinjela recheada com quinoa e vegetais (250 calorias)

Salada de couve crua com abacate (80 calorias)

**Total de calorias:** 330 calorias

**Macros:** Carboidratos - 42g, Proteínas - 10g, Gorduras - 14g

### Opção 3:

150g de tofu grelhado (144 calorias)

1 porção de arroz integral (150 calorias)

Salada de cenoura ralada, pimentão e cebola com molho de mostarda (100 calorias)

**Total de calorias:** 394 calorias

**Macros:** Carboidratos - 46g, Proteínas - 18g, Gorduras - 12g

Lembre-se de adaptar essas opções às suas preferências e necessidades pessoais, incluindo suas restrições dietéticas e objetivos de saúde. É sempre recomendável consultar um nutricionista para uma dieta personalizada e segura.