

Café da Manhã:

Opção 1:

2 fatias de pão integral (140 calorias)

2 colheres de sopa de requeijão light (60 calorias)

1 ovo cozido (68 calorias)

1 xícara de mamão (55 calorias)

Total de calorias: 323 calorias

Macros: Carboidratos - 44g, Proteínas - 16g, Gorduras - 9g

Opção 2:

200g de iogurte natural (120 calorias)

1 banana (105 calorias)

1 colher de sopa de granola (50 calorias)

1 colher de sopa de mel (64 calorias)

Total de calorias: 339 calorias

Macros: Carboidratos - 64g, Proteínas - 8g, Gorduras - 5g

Opção 3:

1 omelete com legumes (2 ovos, pimentão, cebola, espinafre) (250 calorias)

1 fatia de melancia (35 calorias)

Total de calorias: 285 calorias

Macros: Carboidratos - 7g, Proteínas - 16g, Gorduras - 8g

Lanche da Manhã:

Opção 1:

1 maçã (95 calorias)

20g de castanhas de caju (125 calorias)

Total de calorias: 220 calorias

Macros: Carboidratos - 23g, Proteínas - 5g, Gorduras - 14g

Opção 2:

1 pote de iogurte natural (120 calorias)

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

1 pera (57 calorias)

Total de calorias: 237 calorias

Macros: Carboidratos - 31g, Proteínas - 6g, Gorduras - 9g

Opção 3:

1 banana (105 calorias)

30g de nozes (197 calorias)

Total de calorias: 302 calorias

Macros: Carboidratos - 27g, Proteínas - 6g, Gorduras - 19g

Almoço:

Opção 1:

1 prato de arroz integral (150 calorias)

1 porção de feijão-preto (120 calorias)

150g de peito de frango grelhado (165 calorias)

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

Total de calorias: 485 calorias

Macros: Carboidratos - 53g, Proteínas - 35g, Gorduras - 11g

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 - 15g

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 - 43g, Proteínas - 13g, 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 (120 calorias)

1 colher de sopa de semente de linhaça (37 calorias)

1 pera (57 calorias)

Total de calorias: 214 calorias

Macros: Carboidratos - 26g, Proteínas - 7g, Gorduras - 10g

Opção 3:

1 porção de cenoura crua em palitos (50 calorias)

1 porção de pepino em rodela (16 calorias)

2 colheres de sopa de homus (70 calorias)

Total de calorias: 136 calorias

Macros: Carboidratos - 14g, Proteínas - 4g, Gorduras - 7g

Janta:

Opção 1:

150g de salmão grelhado (240 calorias)

1 porção de arroz de couve-flor (100 calorias)

Aspargos grelhados (40 calorias)

Total de calorias: 380 calorias

Macros: Carboidratos - 14g, Proteínas - 36g, Gorduras - 21g

Opção 2:

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

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

Total de calorias: 320 calorias

Macros: Carboidratos - 42g, Proteínas - 9g, Gorduras - 14g

Opção 3:

150g de tofu grelhado (144 calorias)

1 porção de arroz integral (150 calorias)

Salada de couve crua com abacate (80 calorias)

Total de calorias: 374 calorias

Macros: Carboidratos - 50g, Proteínas - 16g, Gorduras - 15g