

Refeição 1:

Opção 1: Smoothie de proteína de ervilha com banana e manteiga de amendoim (400 calorias, 20g de proteína, 15g de gordura, 50g de carboidratos).

Opção 2: Aveia com leite de amêndoas, frutas vermelhas e nozes (400 calorias, 10g de proteína, 15g de gordura, 60g de carboidratos).

Opção 3: Tofu mexido com espinafre e tomate (400 calorias, 20g de proteína, 15g de gordura, 35g de carboidratos).

Refeição 2:

Opção 1: Salada de quinoa com grão-de-bico, pepino, tomate e abacate (600 calorias, 15g de proteína, 25g de gordura, 80g de carboidratos).

Opção 2: Wrap de falafel com hummus, vegetais e salada (600 calorias, 15g de proteína, 20g de gordura, 85g de carboidratos).

Opção 3: Macarrão de trigo integral com pesto de manjerição e vegetais grelhados (600 calorias, 12g de proteína, 20g de gordura, 95g de carboidratos).

Refeição 3:

Opção 1: Curry de grão-de-bico com arroz integral (700 calorias, 15g de proteína, 20g de gordura, 110g de carboidratos).

Opção 2: Tofu grelhado com legumes assados e quinoa (700 calorias, 20g de proteína, 25g de gordura, 90g de carboidratos).

Opção 3: Lasanha de berinjela com salada (700 calorias, 15g de proteína, 30g de gordura, 90g de carboidratos).

Lanches e Refeições adicionais:

Inclua lanches saudáveis entre as refeições, como frutas, nozes, iogurte ou vegetais crus, para atender às suas necessidades calóricas e manter seus níveis de energia.