

## 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 sem lactose

Calorias: Aproximadamente 400-450

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

### Opção 2: Tapioca com Queijo Minas (sem lactose)

2 colheres de sopa de goma de tapioca

2 fatias de queijo Minas (sem lactose)

1 tomate picado

Calorias: Aproximadamente 350-400

Macros: Cerca de 10g de proteína, 10g de gordura, 40g 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 (sem lactose) 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 (sem lactose)**

**Calorias: Aproximadamente 300-350**

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

### **Refeição 3: Almoço**

#### **Opção 1: Feijoada Vegetariana (sem lactose)**

**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: Moqueca de Palmito**

**150g de palmito pupunha**

**1 xícara de arroz branco (sem lactose)**

**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 (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 (sem lactose)**

2 fatias de pão sem lactose

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, 5g de gordura, 80g de carboidratos**

**Opção 3: Salada de Quinoa com Legumes**

**1 xícara de quinoa cozida**

**1/2 xícara de cenoura ralada**

**1/2 pimentão vermelho**

**Molho de mostarda (sem lactose)**

**Calorias: Aproximadamente 400-450**

**Macros: Cerca de 10g de proteína, 5g de gordura, 80g de carboidratos**

**Certifique-se de verificar os rótulos dos alimentos para garantir que eles sejam realmente sem lactose. Consultar um nutricionista ou dietista pode ajudar a adaptar essa dieta às suas necessidades específicas.**