

Café da Manhã:

Opção 1:

1 xícara de leite de amêndoa (40 calorias)

1 tigela de aveia com frutas (200g de aveia, leite de amêndoa, morangos e banana) (350 calorias)

1 xícara de chá de hortelã (0 calorias)

Total de calorias: 390 calorias

Macros: Carboidratos - 75g, Proteínas - 10g, Gorduras - 8g

Opção 2:

1 smoothie de proteína vegana (200g de tofu, 1 banana, 1 colher de sopa de semente de chia) (280 calorias)

1 fatia de pão integral (100 calorias)

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

Total de calorias: 470 calorias

Macros: Carboidratos - 44g, Proteínas - 21g, Gorduras - 23g

Opção 3:

1 tigela de cereal de café da manhã vegano (200g de cereal, leite de amêndoa) (300 calorias)

1/2 abacate (120 calorias)

1 xícara de chá de gengibre (0 calorias)

Total de calorias: 420 calorias

Macros: Carboidratos - 65g, Proteínas - 10g, Gorduras - 16g

Lanche da Manhã:

Opção 1:

1 maçã (95 calorias)

20g de castanhas de caju (118 calorias)

Total de calorias: 213 calorias

Macros: Carboidratos - 24g, Proteínas - 4g, Gorduras - 12g

Opção 2:

1 pote de iogurte de soja (150 calorias)

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

Total de calorias: 208 calorias

Macros: Carboidratos - 18g, Proteínas - 8g, Gorduras - 9g

Opção 3:

1 pera (57 calorias)

30g de amêndoas (175 calorias)

Total de calorias: 232 calorias

Macros: Carboidratos - 26g, Proteínas - 4g, Gorduras - 14g

Almoço:

Opção 1:

1 prato de arroz integral (150g) (150 calorias)

1 porção de feijão-preto (150g) (120 calorias)

150g de seitan grelhado (144 calorias)

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

Total de calorias: 464 calorias

Macros: Carboidratos - 53g, Proteínas - 21g, Gorduras - 13g

Opção 2:

1 prato de quinoa com legumes (200g) (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 - 45g, Proteínas - 21g, Gorduras - 14g

Opção 3:

1 prato de sopa de lentilhas (250g) (250 calorias)

Salada de abacate, tomate e cebola (80 calorias)

Total de calorias: 330 calorias

Macros: Carboidratos - 44g, Proteínas - 14g, 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 - 11g, 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 - 7g, Gorduras - 11g

Opção 3:

1 pera (57 calorias)

30g de nozes (197 calorias)

Total de calorias: 254 calorias

Macros: Carboidratos - 24g, 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)

Aspargos grelhados (40 calorias)

Total de calorias: 320 calorias

Macros: Carboidratos - 36g, Proteínas - 8g, Gorduras - 12g

Opção 2:

1 porção de risoto de cogumelos (300g) (260 calorias)

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

Total de calorias: 330 calorias

Macros: Carboidratos - 42g, Proteínas - 9g, Gorduras - 15g

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 - 49g, Proteínas - 16g, Gorduras - 14g

Lembre-se de ajustar as porções com base nas suas necessidades individuais, preferências e restrições dietéticas. É sempre recomendável consultar um nutricionista para uma dieta personalizada e segura.