

Café da Manhã:

Opção 1:

2 ovos mexidos com espinafre (180 calorias)

1/2 abacate (120 calorias)

1 xícara de chá de hibisco (0 calorias)

Total de calorias: 300 calorias

Macros: Carboidratos - 10g, Proteínas - 14g, Gorduras - 24g

Opção 2:

1 omelete com cogumelos e cebolinha (200 calorias)

1 pera (57 calorias)

1 xícara de chá de camomila (0 calorias)

Total de calorias: 257 calorias

Macros: Carboidratos - 18g, Proteínas - 14g, Gorduras - 16g

Opção 3:

1 smoothie de banana, morango e leite de amêndoa (250 calorias)

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

Total de calorias: 310 calorias

Macros: Carboidratos - 37g, Proteínas - 6g, Gorduras - 16g

Lanche da Manhã:

Opção 1:

1 maçã (95 calorias)

20g de castanhas do Brasil (125 calorias)

Total de calorias: 220 calorias

Macros: Carboidratos - 18g, Proteínas - 4g, Gorduras - 16g

Opção 2:

1 pote de iogurte de coco sem lactose (150 calorias)

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

Total de calorias: 208 calorias

Macros: Carboidratos - 18g, Proteínas - 5g, Gorduras - 13g

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:

150g de peito de frango grelhado (165 calorias)

1/2 abóbora assada (50 calorias)

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

Total de calorias: 265 calorias

Macros: Carboidratos - 15g, Proteínas - 32g, Gorduras - 9g

Opção 2:

150g de tilápia grelhada (160 calorias)

1/2 xícara de quinoa cozida (111 calorias)

Brócolis cozido no vapor (30 calorias)

Total de calorias: 301 calorias

Macros: Carboidratos - 32g, Proteínas - 29g, Gorduras - 7g

Opção 3:

150g de tofu grelhado (144 calorias)

1 porção de arroz integral (150 calorias)

Salada de rúcula, cenoura e pimentão com molho de mostarda (60 calorias)

Total de calorias: 354 calorias

Macros: Carboidratos - 37g, Proteínas - 16g, Gorduras - 11g

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 coco sem lactose (150 calorias)

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

Total de calorias: 208 calorias

Macros: Carboidratos - 18g, Proteínas - 5g, Gorduras - 13g

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 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 prato de sopa de abóbora com gengibre (180 calorias)

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

Total de calorias: 250 calorias

Macros: Carboidratos - 20g, Proteínas - 5g, Gorduras - 16g

Opção 3:

150g de berinjela grelhada (60 calorias)

1 porção de quinoa cozida (111 calorias)

1 prato de salada de repolho roxo, cenoura e cebola com molho de iogurte (100 calorias)

Total de calorias: 271 calorias

Macros: Carboidratos - 42g, Proteínas - 9g, Gorduras - 7g