

## **Café da Manhã:**

### **Opção 1:**

**Smoothie de proteína vegana (200g de tofu, 1 banana, 1 colher de sopa de semente de chia) - 260 calorias**

**1 xícara de chá de hibisco - 0 calorias**

**Total de calorias: 260 calorias**

**Macros: Carboidratos - 31g, Proteínas - 16g, Gorduras - 11g**

### **Opção 2:**

**1 porção de mingau de aveia (200g de aveia, leite vegetal, frutas) - 300 calorias**

**1/2 xícara de morangos - 26 calorias**

**Total de calorias: 326 calorias**

**Macros: Carboidratos - 56g, Proteínas - 10g, Gorduras - 7g**

### **Opção 3:**

**2 fatias de pão integral sem glúten (180g) com abacate - 260 calorias**

**1 xícara de chá de camomila - 0 calorias**

**Total de calorias: 260 calorias**

**Macros: Carboidratos - 37g, Proteínas - 4g, Gorduras - 12g**

## **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 soja - 150 calorias**

**1 colher de sopa de semente de abóbora - 58 calorias**

**Total de calorias: 208 calorias**

**Macros: Carboidratos - 18g, Proteínas - 8g, Gorduras - 11g**

**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:**

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

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

**150g de seitan grelhado - 165 calorias**

**Salada de alface, tomate e pepino com molho de azeite de oliva - 50 calorias**

**Total de calorias: 485 calorias**

**Macros: Carboidratos - 53g, Proteínas - 33g, Gorduras - 9g**

**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 - 44g, Proteínas - 21g, Gorduras - 13g**

**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 - 42g, Proteínas - 15g, 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 - 150 calorias**

**1 colher de sopa de semente de chia - 58 calorias**

**Total de calorias: 208 calorias**

**Macros: Carboidratos - 18g, Proteínas - 8g, Gorduras - 11g**

**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 abobrinha grelhada - 60 calorias**

**1 porção de macarrão de abobrinha com molho de tomate e cogumelos - 220 calorias**

**Salada de folhas verdes com azeite de oliva - 70 calorias**

**Total de calorias: 350 calorias**

**Macros: Carboidratos - 34g, Proteínas - 9g, Gorduras - 18g**

**Opção 2:**

**1 porção de berinjela recheada com quinoa e vegetais - 250 calorias**

**Salada de couve crua com abacate - 80 calorias**

**Total de calorias: 330 calorias**

**Macros: Carboidratos - 42g, Proteínas - 10g, Gorduras - 14g**

**Opção 3:**

**150g de tofu grelhado - 144 calorias**

**1 porção de arroz integral - 150 calorias**

**Salada de cenoura ralada, pimentão e cebola com molho de mostarda - 100 calorias**

**Total de calorias: 394 calorias**

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

**Lembre-se de adaptar essas opções às suas preferências e necessidades pessoais, incluindo suas restrições dietéticas e objetivos de saúde. É sempre recomendável consultar um nutricionista para uma dieta personalizada e segura.**