

Refeição 1: Café da Manhã

Opção 1: Vitamina de Banana e Aveia

2 bananas

1 xícara de leite de amêndoas (vegano)

1/2 xícara de aveia

Calorias: Aproximadamente 400-450

Macros: Cerca de 5g de proteína, 10g de gordura, 75g de carboidratos

Opção 2: Tapioca com Abacate e Tomate

2 colheres de sopa de goma de tapioca

1/2 abacate

1 tomate picado

Calorias: Aproximadamente 350-400

Macros: Cerca de 5g de proteína, 15g de gordura, 50g de carboidratos

Opção 3: Pão Integral com Pasta de Amendoim

2 fatias de pão integral

2 colheres de sopa de pasta de amendoim

1 banana

Calorias: Aproximadamente 400-450

Macros: Cerca de 10g de proteína, 15g de gordura, 60g de carboidratos

Refeição 2: Lanche da Manhã

Opção 1: Mix de Castanhas e Frutas Secas

30g de castanhas de caju

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 com Frutas

1 copo de iogurte de soja

1/2 xícara de morangos

1 colher de sopa de xarope de bordo

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

Calorias: Aproximadamente 300-350

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

Refeição 3: Almoço

Opção 1: Feijoada Vegana

1 concha de feijoada vegana (feijão preto, linguiça vegetal, arroz, couve)

1 porção de farofa

1 laranja

Calorias: Aproximadamente 600-700

Macros: Cerca de 20g de proteína, 20g de gordura, 90g de carboidratos

Opção 2: Bobó de Cogumelos

150g de cogumelos (shiitake, shimeji, etc.)

1/2 xícara de mandioca cozida

1/2 xícara de espinafre

Calorias: Aproximadamente 450-500

Macros: Cerca de 10g de proteína, 5g de gordura, 70g 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 (vegano)

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
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

2 fatias de pão integral (verifique se é vegano)
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

1 xícara de morangos
1 banana
1/2 xícara de iogurte de soja

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 vegano)

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

Calorias: Aproximadamente 350-400

Macros: Cerca de 5g de proteína, 10g de gordura, 60g de carboidratos

Opção 3: Curry de Lentilhas

1 xícara de lentilhas vermelhas

1/2 xícara de arroz basmati (verifique se é vegano)

1 xícara de curry de lentilhas

Calorias: Aproximadamente 500-550

Macros: Cerca de 20g de proteína, 5g de gordura, 100g de carboidratos

Lembre-se de ajustar as porções e escolhas de alimentos com base nas suas necessidades nutricionais e preferências pessoais. Consultar um nutricionista ou dietista é uma boa ideia antes de iniciar uma dieta vegana.