

### **Café da Manhã:**

#### **Opção 1:**

1 xícara de mingau de aveia com leite de amêndoa (200 calorias)

1 banana (105 calorias)

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

**Total de calorias:** 365 calorias

**Macros:** Carboidratos - 61g, Proteínas - 7g, Gorduras - 10g

#### **Opção 2:**

2 fatias de pão integral sem glúten (180 calorias)

2 colheres de sopa de abacate amassado (60 calorias)

1 xícara de morangos (49 calorias)

**Total de calorias:** 289 calorias

**Macros:** Carboidratos - 47g, Proteínas - 4g, Gorduras - 9g

#### **Opção 3:**

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

1 colher de sopa de semente de linhaça (37 calorias)

**Total de calorias:** 287 calorias

**Macros:** Carboidratos - 45g, Proteínas - 4g, Gorduras - 10g

### Lanche da Manhã:

#### Opção 1:

1 maçã (95 calorias)

20g de nozes (123 calorias)

**Total de calorias:** 218 calorias

**Macros:** Carboidratos - 20g, 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 - 5g, Gorduras - 13g

#### Opção 3:

1 pera (57 calorias)

30g de castanhas de caju (180 calorias)

**Total de calorias:** 237 calorias

**Macros:** Carboidratos - 24g, Proteínas - 4g, Gorduras - 16g

### **Almoço:**

#### **Opção 1:**

1 prato de quinoa com legumes (200 calorias)

1 porção de feijão-preto (120 calorias)

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

**Total de calorias:** 370 calorias

**Macros:** Carboidratos - 63g, Proteínas - 16g, Gorduras - 8g

#### **Opção 2:**

1 prato de arroz integral (150 calorias)

1 porção de lentilhas cozidas (120 calorias)

Brócolis cozido no vapor (30 calorias)

**Total de calorias:** 300 calorias

**Macros:** Carboidratos - 60g, Proteínas - 13g, Gorduras - 2g

#### **Opção 3:**

1 porção de macarrão de abobrinha com molho de tomate e cogumelos (220 calorias)

Salada de couve crua com abacate (80 calorias)

**Total de calorias:** 300 calorias

**Macros:** Carboidratos - 34g, Proteínas - 6g, Gorduras - 18g

### 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 - 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

### **Janta:**

#### **Opção 1:**

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 2:**

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 mostarda (100 calorias)

**Total de calorias:** 271 calorias

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

#### **Opção 3:**

1 porção de abobrinha recheada com quinoa e vegetais (250 calorias)

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

**Total de calorias:** 320 calorias

**Macros:** Carboidratos - 42g, Proteínas - 9g, Gorduras - 14g