

### Café da Manhã:

#### Opção 1:

150g de aveia com leite de amêndoa (180 calorias)

1/2 abacate (120 calorias)

1 xícara de chá de hortelã (0 calorias)

**Total de calorias:** 300 calorias

**Macros:** Carboidratos - 43g, Proteínas - 7g, Gorduras - 12g

#### Opção 2:

2 ovos mexidos (140 calorias)

1 banana (105 calorias)

1 xícara de chá de gengibre (0 calorias)

**Total de calorias:** 245 calorias

**Macros:** Carboidratos - 30g, Proteínas - 12g, Gorduras - 10g

#### Opção 3:

1 smoothie de frutas vermelhas com leite de amêndoa (250 calorias)

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

**Total de calorias:** 310 calorias

**Macros:** Carboidratos - 38g, Proteínas - 5g, Gorduras - 15g

### 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 (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 (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 sem lactose (100 calorias)

**Total de calorias:** 271 calorias

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