

Café da Manhã:

Opção 1:

200ml de leite desnatado (70 calorias)

2 ovos mexidos (140 calorias)

2 fatias de pão integral (160 calorias)

1 colher de sopa de pasta de amendoim (90 calorias)

1/2 abacate (120 calorias)

Total de calorias: 580 calorias

Macros: Carboidratos - 50g, Proteínas - 30g, Gorduras - 30g

Opção 2:

1 tigela de iogurte natural desnatado (150 calorias)

1 xícara de granola (200 calorias)

1 banana (105 calorias)

1 colher de sopa de mel (64 calorias)

Total de calorias: 519 calorias

Macros: Carboidratos - 102g, Proteínas - 12g, Gorduras - 7g

Opção 3:

1 tigela de mingau de aveia com frutas (200g de aveia, leite desnatado, morangos e banana) (350 calorias)

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

Total de calorias: 408 calorias

Macros: Carboidratos - 70g, Proteínas - 13g, Gorduras - 10g

Lanche da Manhã:

Opção 1:

1 maçã (95 calorias)

20g de amendoim (124 calorias)

Total de calorias: 219 calorias

Macros: Carboidratos - 21g, Proteínas - 7g, Gorduras - 13g

Opção 2:

1 pote de iogurte natural desnatado (150 calorias)

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

Total de calorias: 208 calorias

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

Opção 3:

1 pera (57 calorias)

30g de amêndoas (175 calorias)

Total de calorias: 232 calorias

Macros: Carboidratos - 24g, Proteínas - 5g, Gorduras - 14g

Almoço:

Opção 1:

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

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

150g de peito de frango 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 - 32g, 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 - 12g, 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 natural desnatado (150 calorias)

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

Total de calorias: 208 calorias

Macros: Carboidratos - 18g, Proteínas - 7g, Gorduras - 11g

Opção 3:

1 pera (57 calorias)

30g de nozes (197 calorias)

Total de calorias: 254 calorias

Macros: Carboidratos - 24g, 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 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

Opção 3:

150g de tofu grelhado (144 calorias)

1 porção de arroz integral (150 calorias)

Salada de couve crua com abacate (80 calorias)

Total de calorias: 374 calorias

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

Lembre-se de ajustar as porções com base nas suas necessidades individuais, preferências e restrições dietéticas. É sempre recomendável consultar um nutricionista para uma dieta personalizada e segura.