

Café da Manhã:

Opção 1:

2 ovos mexidos - 140 calorias

1 fatia de pão integral - 80 calorias

1/2 abacate - 120 calorias

1 xícara de chá de hortelã - 0 calorias

Total de calorias: 340 calorias

Macros: Carboidratos - 27g, Proteínas - 13g, Gorduras - 20g

Opção 2:

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

1 xícara de chá de camomila - 0 calorias

Total de calorias: 350 calorias

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

Opção 3:

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

1 xícara de chá de gengibre - 0 calorias

Total de calorias: 260 calorias

Macros: Carboidratos - 34g, Proteínas - 16g, Gorduras - 10g

Lanche da Manhã:

Opção 1:

1 maçã - 95 calorias

20g de nozes - 123 calorias

Total de calorias: 218 calorias

Macros: Carboidratos - 17g, 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 - 11g

Opção 3:

1 pera - 57 calorias

30g de amêndoas - 175 calorias

Total de calorias: 232 calorias

Macros: Carboidratos - 24g, Proteínas - 4g, 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 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 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 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