

## Refeição 1: Café da Manhã Opção 1: Açaí Bowl

200g de açaí

1 banana

2 colheres de sopa de granola

1 colher de sopa de mel

Calorias: Aproximadamente 400-450

Macros: Cerca de 5g de proteína, 10g de gordura, 70g de carboidratos

## Opção 2: Tapioca com Queijo Coalho

2 colheres de sopa de goma de tapioca

2 fatias de queijo coalho

1 tomate picado

Calorias: Aproximadamente 350-400

Macros: Cerca de 10g de proteína, 10g de gordura, 40g de carboidratos

## Opção 3: Omelete de Queijo Minas

2 ovos

50g de queijo Minas

1/2 cebola picada

1/2 pimentão vermelho picado

Calorias: Aproximadamente 350-400

Macros: Cerca de 20g de proteína, 15g de gordura, 15g de carboidratos

## Refeição 2: Lanche da Manhã Opção 1: Mix de Castanhas e Frutas Secas

30g de castanhas-do-pará

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 Coco com Frutas

1 copo de iogurte de coco

1/2 xícara de morangos

1 colher de sopa de mel

Calorias: Aproximadamente 300-350

Macros: Cerca de 2g de proteína, 15g de gordura, 40g 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 Brasileira

1 concha de feijoada (feijão preto, linguiça, 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: Moqueca de Peixe

150g de peixe (tilápia, robalo, etc.)

1 xícara de arroz branco

1 xícara de moqueca (com dendê, pimentões, cebola)

Calorias: Aproximadamente 550-600

Macros: Cerca de 25g de proteína, 15g de gordura, 75g de carboidratos

### Opção 3: Salada de Frango Grelhado

150g de frango grelhado

Mix de folhas verdes

Tomate, cebola e pimentão a gosto

## **Molho de iogurte com ervas**

**Calorias:** Aproximadamente 450-500

**Macros:** Cerca de 30g de proteína, 10g de gordura, 40g 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 Presunto e Queijo**

2 fatias de pão sem glúten

2 fatias de presunto

2 fatias de queijo (sem glúten)

Alface, tomate e maionese

**Calorias:** Aproximadamente 350-400

**Macros:** Cerca de 15g de proteína, 10g de gordura, 40g de carboidratos

### **Opção 3: Mix de Frutas com Iogurte de Soja**

1 xícara de morangos

1 banana

1/2 xícara de iogurte de soja (sem lactose)

**Calorias:** Aproximadamente 300-350

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

## **Refeição 5: Jantar**

### **Opção 1: Carne de Panela**

150g de carne bovina cozida  
1 xícara de batata-doce cozida  
1/2 xícara de cenoura cozida  
1/2 xícara de brócolis cozidos

**Calorias:** Aproximadamente 550-600

**Macros:** Cerca de 30g de proteína, 10g de gordura, 70g de carboidratos

#### **Opção 2: Frango Assado com Legumes**

150g de peito de frango assado  
Mix de legumes (abobrinha, cenoura, pimentão)  
1 colher de sopa de azeite de oliva

**Calorias:** Aproximadamente 500-550

**Macros:** Cerca de 30g de proteína, 10g de gordura, 60g de carboidratos

#### **Opção 3: Espaguete de Abobrinha com Molho de Tomate**

2 abobrinhas  
1 xícara de molho de tomate

**Calorias:** Aproximadamente 350-400

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

Lembre-se de que essas são apenas sugestões e as porções exatas podem variar com base nas suas necessidades nutricionais e preferências pessoais. Certifique-se de manter uma dieta equilibrada e, se possível, consulte um nutricionista ou dietista para um plano alimentar personalizado.