

## **Refeição 1: Café da Manhã**

### **Opção 1: Vitamina de Banana e Aveia**

1 banana

1/2 xícara de morangos

1/2 xícara de leite de amêndoas (sem lactose)

1/4 de xícara de aveia

**Calorias:** Aproximadamente 350-400

**Macros:** Cerca de 5g de proteína, 7g de gordura, 70g de carboidratos

### **Opção 2: Tapioca com Abacate**

2 colheres de sopa de goma de tapioca

1/2 abacate

1 colher de sopa de semente de chia

**Calorias:** Aproximadamente 400-450

**Macros:** Cerca de 5g de proteína, 20g de gordura, 45g de carboidratos

### **Opção 3: Aveia com Frutas e Sementes**

1/2 xícara de aveia (verifique se é sem glúten)

1/2 xícara de morangos

1 colher de sopa de sementes de chia

**Calorias:** Aproximadamente 350-400

**Macros:** Cerca de 7g de proteína, 9g de gordura, 60g de carboidratos

## **Refeição 2: Lanche da Manhã**

### **Opção 1: Mix de Castanhas e Frutas Secas**

30g de castanhas de caju

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 Soja (sem lactose) com Frutas**

1 copo de iogurte de soja (sem lactose)

1/2 xícara de morangos

1 colher de sopa de granola (verifique se é sem lactose)

Calorias: Aproximadamente 300-350

Macros: Cerca de 6g de proteína, 5g de gordura, 45g 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: Salada de Quinoa e Legumes

1 xícara de quinoa cozida (verifique se é sem glúten)

1/2 xícara de cenoura ralada

1/2 pimentão vermelho

Molho de mostarda (sem lactose)

Calorias: Aproximadamente 400-450

Macros: Cerca de 10g de proteína, 5g de gordura, 80g de carboidratos

Opção 2: Moqueca de Palmito

150g de palmito pupunha

1 xícara de arroz branco (verifique se é sem lactose)

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

Calorias: Aproximadamente 550-600

Macros: Cerca de 15g de proteína, 10g de gordura, 75g de carboidratos

Opção 3: Salada de Grão-de-Bico

1 xícara de grão-de-bico cozido

1/2 pepino

1/2 pimentão vermelho

Molho de tahine (sem lactose)

Calorias: Aproximadamente 400-450

Macros: Cerca de 15g de proteína, 10g de gordura, 65g de carboidratos

Refeição 4: Jantar

### **Opção 1: Sopa de Legumes**

**2 xícaras de sopa de legumes (sem creme de leite)**

**2 fatias de pão sem lactose**

**Calorias: Aproximadamente 400-450**

**Macros: Cerca de 10g de proteína, 5g de gordura, 80g de carboidratos**

### **Opção 2: Risoto de Cogumelos**

**1 xícara de arroz arbóreo**

**100g de cogumelos**

**1/2 cebola picada**

**Calorias: Aproximadamente 500-550**

**Macros: Cerca de 10g de proteína, 5g de gordura, 100g de carboidratos**

### **Opção 3: Grão-de-Bico com Vegetais Assados**

**1 xícara de grão-de-bico cozido**

**Abobrinha, cenoura e pimentão assados**

**1 colher de sopa de azeite (sem lactose)**

**Calorias: Aproximadamente 450-500**

**Macros: Cerca de 15g de proteína, 10g de gordura, 80g de carboidratos**

**Lembrando que esta é uma sugestão de dieta sem lactose, mas é importante ajustá-la de acordo com suas necessidades pessoais e preferências.**

**Consultar um nutricionista ou dietista pode ajudar a adaptar essa dieta às suas necessidades específicas.**