

Café da Manhã:

Opção 1:

2 ovos mexidos (140 calorias)

1 fatia de pão sem glúten (100 calorias)

1/2 abacate (120 calorias)

1 xícara de chá de hortelã (0 calorias)

Total de calorias: 360 calorias

Macros: Carboidratos - 20g, Proteínas - 11g, Gorduras - 26g

Opção 2:

1 tigela de aveia sem glúten 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 - 63g, Proteínas - 10g, Gorduras - 8g

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 - 14g, 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 tofu grelhado (144 calorias)

Salada de alface, tomate e pepino com molho de azeite de oliva (50 calorias)

Total de calorias: 464 calorias

Macros: Carboidratos - 53g, Proteínas - 22g, Gorduras - 13g

Opção 2:

1 prato de quinoa com legumes (200g) (200 calorias)

150g de falafel (150 calorias)

Brócolis cozido no vapor (30 calorias)

Salada de rúcula, cenoura e pimentão (60 calorias)

Total de calorias: 440 calorias

Macros: Carboidratos - 45g, Proteínas - 18g, Gorduras - 14g

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 - 7g, 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 abobrinha grelhada (60 calorias)

1 porção de macarrão de abobrinha com molho de tomate e cogumelos (220 calorias)

Aspargos grelhados (40 calorias)

Total de calorias: 320 calorias

Macros: Carboidratos - 34g, Proteínas - 6g, Gorduras - 12g

Opção 2:

1 porção de risoto de cogumelos (300g) (260 calorias)

Salada de folhas verdes com azeite de oliva (70 calorias)

Total de calorias: 330 calorias

Macros: Carboidratos - 38g, Proteínas - 9g, Gorduras - 15g

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 - 49g, Proteínas - 16g, Gorduras - 14g

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.