

## **Café da Manhã:**

### **Opção 1:**

200ml de leite de amêndoa (30 calorias)

1 xícara de aveia (150 calorias)

1 colher de sopa de semente de chia (60 calorias)

1/2 xícara de morangos (26 calorias)

Total de calorias: 266 calorias

Macros: Carboidratos - 43g, Proteínas - 8g, Gorduras - 7g

### **Opção 2:**

1 smoothie de banana e morango com leite de amêndoa (200 calorias)

1 fatia de pão sem glúten (100 calorias)

Total de calorias: 300 calorias

Macros: Carboidratos - 58g, Proteínas - 4g, Gorduras - 6g

### **Opção 3:**

1 omelete com cogumelos e espinafre (200 calorias)

1 fatia de abacate (120 calorias)

Total de calorias: 320 calorias

Macros: Carboidratos - 7g, Proteínas - 14g, Gorduras - 25g

## **Lanche da Manhã:**

### **Opção 1:**

1 maçã (95 calorias)

20g de castanhas do Brasil (125 calorias)

Total de calorias: 220 calorias

Macros: Carboidratos - 18g, 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 - 13g

### 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 (150 calorias)

1 porção de feijão-preto (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 (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 (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 - 5g, Gorduras - 13g**

### **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 dieta personalizada e segura.**