

Refeição 1:

Opção 1: Omelete de 3 ovos com espinafre (350 calorias, 25g de proteína, 15g de gordura, 10g de carboidratos).

Opção 2: Aveia com banana e amêndoas (350 calorias, 10g de proteína, 10g de gordura, 55g de carboidratos).

Opção 3: Iogurte grego com morangos e nozes (350 calorias, 15g de proteína, 15g de gordura, 40g de carboidratos).

Refeição 2:

Opção 1: Peito de frango grelhado com arroz integral e brócolis (400 calorias, 30g de proteína, 10g de gordura, 45g de carboidratos).

Opção 2: Salada de atum com abacate e azeite de oliva (400 calorias, 25g de proteína, 20g de gordura, 30g de carboidratos).

Opção 3: Quinoa com vegetais grelhados (400 calorias, 10g de proteína, 15g de gordura, 55g de carboidratos).

Refeição 3:

Opção 1: Salmão assado com batata doce e aspargos (450 calorias, 30g de proteína, 20g de gordura, 40g de carboidratos).

Opção 2: Feijão preto com arroz integral e legumes (450 calorias, 15g de proteína, 10g de gordura, 80g de carboidratos).

Opção 3: Frango ao curry com couve-flor (450 calorias, 25g de proteína, 15g de gordura, 55g de carboidratos).

Lanches e Refeições adicionais:

Inclua lanches saudáveis entre as refeições, como frutas, nozes, iogurte ou vegetais crus, para atender às suas necessidades calóricas e manter seus níveis de energia.