

### **Café da Manhã:**

#### **Opção 1:**

2 fatias de pão integral (140 calorias)

1 colher de sopa de queijo cottage (20 calorias)

1 xícara de morangos (49 calorias)

**Total de calorias:** 209 calorias

**Macros:** Carboidratos - 35g, Proteínas - 9g, Gorduras - 3g

#### **Opção 2:**

1 ovo cozido (68 calorias)

1 fatia de pão de forma integral (70 calorias)

1/2 abacate (120 calorias)

**Total de calorias:** 258 calorias

**Macros:** Carboidratos - 17g, Proteínas - 9g, Gorduras - 19g

#### **Opção 3:**

200g de iogurte natural desnatado (80 calorias)

1 banana (105 calorias)

1 colher de chá de mel (21 calorias)

**Total de calorias:** 206 calorias

**Macros:** Carboidratos - 44g, Proteínas - 9g, Gorduras - 1g

### Lanche da Manhã:

#### Opção 1:

30g de castanhas (190 calorias)

1 maçã (95 calorias)

**Total de calorias:** 285 calorias

**Macros:** Carboidratos - 32g, Proteínas - 4g, Gorduras - 17g

#### Opção 2:

1 iogurte natural desnatado (80 calorias)

1 colher de sopa de granola (50 calorias)

**Total de calorias:** 130 calorias

**Macros:** Carboidratos - 19g, Proteínas - 5g, Gorduras - 4g

#### Opção 3:

1 fatia de melancia (35 calorias)

2 colheres de sopa de queijo cottage (40 calorias)

**Total de calorias:** 75 calorias

**Macros:** Carboidratos - 10g, Proteínas - 7g, Gorduras - 1g

### **Almoço:**

#### **Opção 1:**

100g de peito de frango grelhado (165 calorias)

1/2 xícara de arroz integral (108 calorias)

1/2 xícara de feijão preto (105 calorias)

Brócolis cozido no vapor (30 calorias)

**Total de calorias:** 408 calorias

**Macros:** Carboidratos - 49g, Proteínas - 34g, Gorduras - 4g

#### **Opção 2:**

100g de salmão grelhado (206 calorias)

1/2 xícara de quinoa cozida (111 calorias)

Salada de folhas verdes (alface, rúcula, espinafre) com azeite de oliva (80 calorias)

**Total de calorias:** 397 calorias

**Macros:** Carboidratos - 31g, Proteínas - 28g, Gorduras - 17g

#### **Opção 3:**

150g de carne moída magra (171 calorias)

1/2 xícara de arroz integral (108 calorias)

Abobrinha refogada (45 calorias)

**Total de calorias:** 324 calorias

**Macros:** Carboidratos - 40g, Proteínas - 27g, Gorduras - 7g

### Lanche da Tarde:

#### Opção 1:

1 banana (105 calorias)

1 colher de sopa de pasta de amendoim (90 calorias)

**Total de calorias:** 195 calorias

**Macros:** Carboidratos - 27g, Proteínas - 6g, Gorduras - 9g

#### Opção 2:

1 pote de iogurte grego light (90 calorias)

1 colher de chá de mel (21 calorias)

**Total de calorias:** 111 calorias

**Macros:** Carboidratos - 13g, Proteínas - 10g, Gorduras - 2g

#### Opção 3:

1 pera (57 calorias)

30g de queijo branco (41 calorias)

**Total de calorias:** 98 calorias

**Macros:** Carboidratos - 12g, Proteínas - 6g, Gorduras - 3g

### **Janta:**

#### **Opção 1:**

150g de peito de frango grelhado (248 calorias)

1/2 xícara de quinoa cozida (111 calorias)

Brócolis cozido no vapor (30 calorias)

**Total de calorias:** 389 calorias

**Macros:** Carboidratos - 31g, Proteínas - 42g, Gorduras - 6g

#### **Opção 2:**

150g de filé de tilápia grelhada (160 calorias)

1/2 xícara de arroz integral (108 calorias)

Couve refogada (45 calorias)

**Total de calorias:** 313 calorias

**Macros:** Carboidratos - 38g, Proteínas - 26g, Gorduras - 4g

#### **Opção 3:**

150g de carne moída magra (171 calorias)

1/2 xícara de arroz integral (108 calorias)

Abobrinha refogada (45 calorias)

**Total de calorias:** 324 calorias

**Macros:** Carboidratos - 40g, Proteínas - 27g, Gorduras - 7g