

## **Café da Manhã:**

### **Opção 1:**

**2 ovos mexidos (140 calorias)**

**1 fatia de pão integral (80 calorias)**

**1/2 abacate (120 calorias)**

**1 xícara de chá de hortelã (0 calorias)**

**Total de calorias: 340 calorias**

**Macros: Carboidratos - 27g, Proteínas - 13g, Gorduras - 20g**

### **Opção 2:**

**1 tigela de aveia com frutas (200g de aveia, leite vegetal, morangos e banana) (350 calorias)**

**1 xícara de chá de camomila (0 calorias)**

**Total de calorias: 350 calorias**

**Macros: Carboidratos - 61g, Proteínas - 10g, Gorduras - 7g**

### **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 - 16g, 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 seitan 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 (200g) (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 (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 - 8g, 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 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 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.**