

### **Café da Manhã:**

#### **Opção 1:**

2 fatias de pão integral (140 calorias)

2 colheres de sopa de requeijão light (60 calorias)

1 xícara de mamão (55 calorias)

**Total de calorias:** 255 calorias

**Macros:** Carboidratos - 46g, Proteínas - 10g, Gorduras - 4g

#### **Opção 2:**

200g de iogurte de soja (120 calorias)

1 banana (105 calorias)

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

**Total de calorias:** 285 calorias

**Macros:** Carboidratos - 48g, Proteínas - 8g, Gorduras - 7g

#### **Opção 3:**

Vitamina de frutas com 200 ml de leite de amêndoa (60 calorias)

1 colher de sopa de aveia (37 calorias)

1 maçã (95 calorias)

**Total de calorias:** 192 calorias

**Macros:** Carboidratos - 37g, Proteínas - 3g, Gorduras - 3g

### Lanche da Manhã:

#### Opção 1:

1 porção de cenoura crua em palitos (50 calorias)

1 porção de pepino em rodela (16 calorias)

2 colheres de sopa de homus (70 calorias)

**Total de calorias:** 136 calorias

**Macros:** Carboidratos - 14g, Proteínas - 4g, Gorduras - 7g

#### Opção 2:

1 pera (57 calorias)

30g de castanhas de caju (165 calorias)

**Total de calorias:** 222 calorias

**Macros:** Carboidratos - 25g, Proteínas - 4g, Gorduras - 13g

#### Opção 3:

1 pote de iogurte de soja (120 calorias)

1 colher de sopa de semente de abóbora (58 calorias)

**Total de calorias:** 178 calorias

**Macros:** Carboidratos - 16g, Proteínas - 9g, Gorduras - 8g

### **Almoço:**

#### **Opção 1:**

1 prato de salada de alface, tomate, cenoura e beterraba (50 calorias)

1 porção de arroz integral (150 calorias)

1 porção de feijão-preto (120 calorias)

100g de tofu grelhado (144 calorias)

**Total de calorias:** 464 calorias

**Macros:** Carboidratos - 70g, Proteínas - 23g, Gorduras - 11g

#### **Opção 2:**

1 prato de salada de rúcula, abobrinha, e tomate-cereja (70 calorias)

1 porção de quinoa cozida (160 calorias)

1 porção de lentilhas cozidas (120 calorias)

100g de ovo cozido (68 calorias)

**Total de calorias:** 418 calorias

**Macros:** Carboidratos - 62g, Proteínas - 23g, Gorduras - 10g

#### **Opção 3:**

1 prato de salada de alface, couve, e tomate (60 calorias)

1 porção de batata-doce assada (150 calorias)

1 porção de grão-de-bico cozido (120 calorias)

100g de seitan grelhado (140 calorias)

**Total de calorias:** 470 calorias

**Macros:** Carboidratos - 68g, Proteínas - 22g, Gorduras - 5g

### Lanche da Tarde:

#### Opção 1:

1 porção de abacaxi (60 calorias)

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

**Total de calorias:** 150 calorias

**Macros:** Carboidratos - 20g, Proteínas - 4g, Gorduras - 9g

#### Opção 2:

1 iogurte de soja (100 calorias)

1 colher de sopa de semente de linhaça (37 calorias)

**Total de calorias:** 137 calorias

**Macros:** Carboidratos - 12g, Proteínas - 6g, Gorduras - 7g

#### 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:**

1 prato de sopa de legumes (200 calorias)

2 fatias de pão integral (140 calorias)

Total de calorias: 340 calorias

Macros: Carboidratos - 60g, Proteínas - 11g, Gorduras - 4g

#### **Opção 2:**

1 porção de abobrinha recheada com quinoa e vegetais (250 calorias)

Salada de folhas verdes com azeite de oliva (80 calorias)

Total de calorias: 330 calorias

Macros: Carboidratos - 36g, Proteínas - 10g, Gorduras - 16g

#### **Opção 3:**

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

Salada de couve crua com abacate (80 calorias)

Total de calorias: 300 calorias

Macros: Carboidratos - 32g, Proteínas - 6g, Gorduras - 19g