

### Refeição 1:

**Opção 1:** Omelete de tofu com espinafre e cogumelos (400 calorias, 20g de proteína, 20g de gordura, 20g de carboidratos).

**Opção 2:** Aveia com leite de amêndoas, frutas vermelhas e nozes (400 calorias, 10g de proteína, 15g de gordura, 60g de carboidratos).

**Opção 3:** Iogurte grego com granola e morangos (400 calorias, 15g de proteína, 10g de gordura, 60g de carboidratos).

### Refeição 2:

**Opção 1:** Salada de quinoa com grão-de-bico, pepino, tomate e abacate (600 calorias, 15g de proteína, 25g de gordura, 80g de carboidratos).

**Opção 2:** Wrap de falafel com hummus, vegetais e salada (600 calorias, 15g de proteína, 20g de gordura, 85g de carboidratos).

**Opção 3:** Macarrão de trigo integral com pesto de manjeriço e vegetais grelhados (600 calorias, 12g de proteína, 20g de gordura, 95g de carboidratos).

### Refeição 3:

**Opção 1:** Curry de grão-de-bico com arroz integral (700 calorias, 15g de proteína, 20g de gordura, 110g de carboidratos).

**Opção 2:** Tofu grelhado com legumes assados e quinoa (700 calorias, 20g de proteína, 25g de gordura, 90g de carboidratos).

**Opção 3:** Lasanha de berinjela com salada (700 calorias, 15g de proteína, 30g de gordura, 90g 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.