

### **Café da Manhã:**

#### **Opção 1:**

**200ml de leite de soja (80 calorias)**

**1 xícara de aveia (150 calorias)**

**1 colher de sopa de semente de chia (58 calorias)**

**1/2 xícara de morangos (26 calorias)**

**Total de calorias: 314 calorias**

**Macros: Carboidratos - 51g, Proteínas - 12g, Gorduras - 8g**

#### **Opção 2:**

**1 smoothie de banana e morango com leite de soja (200 calorias)**

**1 fatia de pão integral (100 calorias)**

**Total de calorias: 300 calorias**

**Macros: Carboidratos - 58g, Proteínas - 4g, Gorduras - 6g**

#### **Opção 3:**

**1 omelete vegano com tofu, cogumelos e espinafre (220 calorias)**

**1 fatia de abacate (120 calorias)**

**Total de calorias: 340 calorias**

**Macros: Carboidratos - 12g, Proteínas - 18g, Gorduras - 22g**

### **Lanche da Manhã:**

#### **Opção 1:**

**1 maçã (95 calorias)**

**20g de castanhas de caju (120 calorias)**

**Total de calorias: 215 calorias**

**Macros: Carboidratos - 21g, Proteínas - 4g, Gorduras - 13g**

#### **Opção 2:**

**1 pote de iogurte de soja (150 calorias)**

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

**Total de calorias: 208 calorias**

**Macros: Carboidratos - 18g, Proteínas - 7g, Gorduras - 11g**

**Opção 3:**

**1 pera (57 calorias)**

**30g de amêndoas (180 calorias)**

**Total de calorias: 237 calorias**

**Macros: Carboidratos - 23g, Proteínas - 6g, Gorduras - 15g**

**Almoço:**

**Opção 1:**

**1 prato de arroz integral (150g) (150 calorias)**

**1 porção de feijão-preto (120 calorias)**

**150g de almôndegas vegetarianas (180 calorias)**

**Salada de alface, tomate e pepino com molho de azeite de oliva (50 calorias)**

**Total de calorias: 500 calorias**

**Macros: Carboidratos - 50g, Proteínas - 25g, Gorduras - 12g**

**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 - 14g, 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 - 7g, 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 abobrinha grelhada (60 calorias)**

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

**Aspargos grelhados (40 calorias)**

**Total de calorias: 320 calorias**

**Macros: Carboidratos - 36g, Proteínas - 8g, Gorduras - 12g**

**Opção 2:**

**1 porção de risoto de cogumelos (300g) (260 calorias)**

**Salada de folhas verdes com azeite de oliva (70 calorias)**

**Total de calorias: 330 calorias**

**Macros: Carboidratos - 42g, Proteínas - 9g, Gorduras - 15g**

**Opção 3:**

**150g de tofu grelhado (144 calorias)**

**1 porção de arroz integral (150g) (150 calorias)**

**Salada de couve crua com abacate (80 calorias)**

**Total de calorias: 374 calorias**

**Macros: Carboidratos - 49g, 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.**