

Refeição 1: Café da Manhã

Opção 1: Tapioca com Queijo Minas

2 colheres de sopa de goma de tapioca

2 fatias de queijo Minas

1 fatia de mamão

Calorias: Aproximadamente 350-400

Macros: Cerca de 10g de proteína, 10g de gordura, 50g de carboidratos

Opção 2: Vitamina de Abacate

1/2 abacate

1 xícara de leite desnatado

1 colher de sopa de mel

1 colher de sopa de aveia

Calorias: Aproximadamente 400-450

Macros: Cerca de 5g de proteína, 15g de gordura, 60g de carboidratos

Opção 3: Omelete de Legumes

2 ovos

1/2 xícara de espinafre picado

1/2 cebola picada

1 tomate picado

Calorias: Aproximadamente 300-350

Macros: Cerca de 15g de proteína, 10g de gordura, 15g de carboidratos

Refeição 2: Lanche da Manhã

Opção 1: Iogurte com Frutas

1 copo de iogurte natural

1/2 xícara de morangos

1 colher de sopa de granola

Calorias: Aproximadamente 250-300

Macros: Cerca de 10g de proteína, 5g de gordura, 30g de carboidratos

Opção 2: Mix de Castanhas

30g de castanhas-do-pará

30g de amêndoas

30g de nozes

Calorias: Aproximadamente 350-400

Macros: Cerca de 8g de proteína, 30g de gordura, 10g de carboidratos

Opção 3: Frutas Variadas

1 maçã

1 banana

1 pera

Calorias: Aproximadamente 250-300

Macros: Cerca de 2g de proteína, 1g de gordura, 60g de carboidratos

Refeição 3: Almoço

Opção 1: Arroz e Feijão

1 xícara de arroz integral

1 concha de feijão

100g de frango grelhado

Salada de alface, tomate e cenoura

Calorias: Aproximadamente 600-700

Macros: Cerca de 30g de proteína, 10g de gordura, 90g de carboidratos

Opção 2: Espaguete com Molho de Tomate e Atum

1 xícara de espaguete integral

1/2 xícara de molho de tomate

1 lata de atum em água

Salada de rúcula com azeite e limão

Calorias: Aproximadamente 550-600

Macros: Cerca de 40g de proteína, 10g de gordura, 70g de carboidratos

Opção 3: Salada de Quinoa

1 xícara de quinoa cozida

100g de camarões grelhados

Brócolis cozido no vapor

Pimentões vermelhos e amarelos

Calorias: Aproximadamente 500-550

Macros: Cerca de 25g de proteína, 10g de gordura, 70g de carboidratos

Refeição 4: Lanche da Tarde

Opção 1: Sanduíche de Frango

2 fatias de pão integral

100g de peito de frango grelhado

Alface, tomate e cenoura ralada

Calorias: Aproximadamente 350-400

Macros: Cerca de 25g de proteína, 5g de gordura, 40g de carboidratos

Opção 2: Batata Doce com Cottage

1 batata doce média

2 colheres de sopa de cottage

Calorias: Aproximadamente 250-300

Macros: Cerca de 5g de proteína, 1g de gordura, 50g de carboidratos

Opção 3: Salada de Frutas com Iogurte

1 xícara de frutas variadas (morangos, uvas, maçã, etc.)

1/2 xícara de iogurte natural

Calorias: Aproximadamente 200-250

Macros: Cerca de 5g de proteína, 2g de gordura, 45g de carboidratos

Refeição 5: Janta

Opção 1: Peixe Grelhado com Legumes

150g de peixe (salmão, tilápia, etc.)

Abobrinha, pimentões e cenoura grelhados

Arroz integral

Calorias: Aproximadamente 600-700

Macros: Cerca de 30g de proteína, 10g de gordura, 90g de carboidratos

Opção 2: Frango ao Curry

100g de frango cozido

1 xícara de brócolis

1 xícara de arroz integral

Calorias: Aproximadamente 550-600

Macros: Cerca de 25g de proteína, 10g de gordura, 70g de carboidratos

Opção 3: Bife de Carne com Batata Doce

150g de carne vermelha grelhada

1 batata doce média assada

Aspargos cozidos no vapor

Calorias: Aproximadamente 550-600

Macros: Cerca de 30g de proteína, 10g de gordura, 70g de carboidratos

Certifique-se de adaptar as porções e as escolhas de alimentos com base nas suas necessidades nutricionais e preferências pessoais. Consultar um nutricionista ou dietista é sempre uma boa ideia para ajustar essa dieta de acordo com suas necessidades específicas.