

# Planos de refeições semanais com proteínas

Meta por refeição: 30–50g de proteína

Meta diária: ~100–160g dependendo do peso corporal (≈1,2–1,6 g/kg)

## Plano Onívoro (7 dias)

### *Segunda-feira*

- Café da manhã: 3 ovos (150g – 18g) + iogurte grego (200g – 20g)
- Almoço: Peito de frango (150g cozido – 40g)
- Jantar: Bife do lombo (170g cozido – 40g)
- Lanche: Requeijão (150g – 14g)

Total diário estimado: ≈120–140g de proteína

### *Terça-feira*

- Café da manhã: Whey protein (30g – 24g) + iogurte grego (150g – 15g)
- Almoço: Salmão (170g – 38g)
- Jantar: Coxas de frango (180g – 40g)
- Lanche: Amêndoas (30g – 6g)

Total diário estimado: ≈120–140g de proteína

### *Quarta-feira*

- Café da manhã: 3 ovos (150g – 18g) + queijo feta (40g – 6g) + iogurte (150g – 15g)
- Almoço: Peito de peru (160g – 42g)
- Jantar: Costeletas de cordeiro (170g – 38g)
- Lanche: Queijo (30g – 7g)

Total diário estimado: ≈120–140g de proteína

### **Quinta-feira**

- Café da manhã: 3 ovos (150g – 18g) + salmão defumado (100g – 22g)
- Almoço: Camarão (170g – 38g)
- Jantar: Carne magra (170g – 40g)
- Lanche: iogurte grego (170g – 15g)

Total diário estimado: □120–140g de proteína

### **Sexta-feira**

- Café da Manhã: Whey (30g – 24g) + manteiga de amendoim (30g – 8g)
- Almoço: Atum (165g – 38g)
- Jantar: Peito de frango (150g – 40g)
- Lanche: Nozes (30g – 5g)

Total diário estimado: □120–140g de proteína

### **Sábado**

- Café da manhã: 3 ovos (150g – 18g) + linguiça de peru (120g – 20g)
- Almoço: Bife (170g – 40g)
- Jantar: Bacalhau (180g – 38g)
- Lanche: Requeijão (150g – 14g)

Total diário estimado: □120–140g de proteína

### **Domingo**

- Café da manhã: iogurte grego (250g – 25g) + nozes (20g – 5g)
- Almoço: Rosbife (160g – 40g)
- Jantar: Cordeiro assado (170g – 40g)
- Lanche: Queijo (30g – 7g)

Total diário estimado: 120–140g de proteína

## **Plano Vegetariano (7 Dias)**

### ***Segunda-feira***

- Iogurte grego (250g – 25g) + chia (15g – 3g)
- Lentilhas (250g – 18g) + queijo feta (50g – 8g)
- 3 ovos (150g – 18g) + requeijão (200g – 24g)
- Amêndoas (30g – 6g)

Total diário estimado: □100–120g de proteína

### ***Terça-feira***

- Whey (30g – 24g) + iogurte (150g – 15g)
- Grão de bico (250g – 19g)
- Tofu (250g – 30g)
- Requeijão (150g – 14g)

Total diário estimado: □100–120g de proteína

### ***Quarta-feira***

- 3 ovos (150g – 18g) + iogurte (150g – 15g)
- Feijão preto (250g – 21g) + cheddar (30g – 7g)
- Paneer (200g – 36g)
- Nozes (30g – 6g)

Total diário estimado: □100–120g de proteína

### ***Quinta-feira***

- Iogurte (250g – 25g) + sementes de abóbora (20g – 5g)
- Lentilhas (250g – 18g) + halloumi (60g – 12g)
- Omelete (3 ovos – 18g) + requeijão (150g – 14g)
- Queijo (30g – 7g)

Total diário estimado: □100–120g de proteína

### ***Sexta-feira***

- Smoothie proteico (30g whey – 24g) + leite de soja (250ml – 7g)
- Grão de bico (250g – 19g) + queijo feta (40g – 7g)
- Tofu (250g – 30g)
- Iogurte (150g – 15g)

Total diário estimado: □100–120g de proteína

### ***Sábado***

- 3 ovos (150g – 18g) + amêndoas (30g – 6g)
- Lentilhas (300g – 22g) + queijo de cabra (40g – 8g)
- Paneer (200g – 36g)
- Iogurte (100g – 10g)

Total diário estimado: □100–120g de proteína

### ***Domingo***

- Iogurte (250g – 25g) + linhaça (20g – 5g)
- Feijão preto (250g – 21g) + cheddar (30g – 7g)
- 3 ovos (150g – 18g) + requeijão (200g – 24g)
- Nozes mistas (30g – 6g)

Total diário estimado: □100–120g de proteína

## **Plano Vegano (7 Dias)**

### ***Segunda-feira***

- Proteína de ervilha (35g – 28g) + leite de soja (250ml – 7g)
- Lentilhas (250g – 18g) + quinoa (150g – 6g)
- Tofu (300g – 36g)
- Homus (100g – 8g)

Total diário estimado: 95–110g de proteína

### ***Terça-feira***

- Iogurte de soja (300g – 18g) + sementes (20g – 7g)
- Grão de bico (250g – 19g)
- Tempeh (200g – 38g)
- Amêndoas (30g – 6g)

Total diário estimado: 95–110g de proteína

### ***Quarta-feira***

- Proteína de ervilha (30g – 24g) + leite de aveia (250ml – 4g)
- Feijão preto (250g – 21g)
- Tofu (300g – 36g)
- Sementes de abóbora (30g – 7g)

Total diário estimado: 95–110g de proteína

### ***Quinta-feira***

- Iogurte de soja (300g – 18g) + manteiga de amendoim (30g – 8g)
- Lentilhas (300g – 22g)
- Tempeh (220g – 40g)
- Nozes (30g – 6g)

Total diário estimado: 95–110g de proteína

### ***Sexta-feira***

- Proteína de ervilha (35g – 28g) + leite de soja (250ml – 7g)
- Grão de bico (300g – 22g)
- Tofu (300g – 36g)
- Homus (100g – 8g)

Total diário estimado: 95–110g de proteína

### ***Sábado***

- Iogurte de soja (350g – 21g) + chia (20g – 5g)
- Feijão preto (250g – 21g)
- Tempeh (200g – 38g)
- Amêndoas (30g – 6g)

Total diário estimado: 95–110g de proteína

### ***Domingo***

- Proteína de ervilha (30g – 24g) + leite de soja (250ml – 7g)
- Lentilhas (300g – 22g)
- Tofu (300g – 36g)
- Sementes mistas (30g – 7g)

Total diário estimado: 95–110g de proteína