

# Meal Plan - Dieta vegetariana alta em proteína de 1400 calorias

[Grocery List](#)[Day 1](#)[Day 2](#)[Day 3](#)[Day 4](#)[Day 5](#)[Day 6](#)[Day 7](#)[Recipes](#)

Não esqueça de gerar seu plano para a próxima semana em <https://www.strongrfastr.com>

## Day 1

1412 kcal ● 131g proteína (37%) ● 40g gordura (26%) ● 108g carboidrato (31%) ● 23g fibra (7%)

### Café da manhã

185 kcal, 15g proteína, 21g carboidratos líquidos, 3g gordura



**Morangos**

1 xícara(s)- 52 kcal



**Copo de cottage com frutas**

1 pote- 131 kcal

### Lanches

170 kcal, 5g proteína, 8g carboidratos líquidos, 12g gordura



**Pipoca**

2 xícaras- 81 kcal



**Sementes de girassol**

90 kcal

### Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**

3 dosador- 327 kcal

### Almoço

370 kcal, 20g proteína, 34g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Nuggets Chik'n**

6 2/3 nuggets- 368 kcal

### Jantar

365 kcal, 18g proteína, 42g carboidratos líquidos, 9g gordura



**Feijões e verduras**

364 kcal

## Day 2

1450 kcal ● 128g proteína (35%) ● 63g gordura (39%) ● 70g carboidrato (19%) ● 23g fibra (6%)

### Café da manhã

185 kcal, 15g proteína, 21g carboidratos líquidos, 3g gordura



**Morangos**

1 xícara(s)- 52 kcal



**Copo de cottage com frutas**

1 pote- 131 kcal

### Lanches

170 kcal, 5g proteína, 8g carboidratos líquidos, 12g gordura



**Pipoca**

2 xícaras- 81 kcal



**Sementes de girassol**

90 kcal

### Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**

3 dosador- 327 kcal

### Almoço

350 kcal, 15g proteína, 27g carboidratos líquidos, 16g gordura



**Tempeh básico**

2 oz- 148 kcal



**Salada simples de folhas mistas com tomate**

76 kcal



**Purê de batata-doce com manteiga**

125 kcal

### Jantar

420 kcal, 20g proteína, 11g carboidratos líquidos, 31g gordura



**Mix de castanhas**

1/6 xícara(s)- 163 kcal



**Queijo em tiras**

1 palito(s)- 83 kcal



**Salada de tofu com salsa verde**

176 kcal

Day 3

1480 kcal

124g proteína (34%)

50g gordura (30%)

108g carboidrato (29%)

26g fibra (7%)


Café da manhã

185 kcal, 8g proteína, 26g carboidratos líquidos, 5g gordura



Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 kcal




Suco de fruta

1 copo(s)- 115 kcal


Lanches

160 kcal, 6g proteína, 21g carboidratos líquidos, 4g gordura



Ervilhas-torta

1 xícara- 27 kcal



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal




Purê de maçã

57 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura




Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

390 kcal, 18g proteína, 47g carboidratos líquidos, 8g gordura




Quinoa com feijão-preto

260 kcal



Arroz integral

1/4 xícara de arroz integral cozido- 57 kcal



Salada caprese

71 kcal

Jantar

420 kcal, 20g proteína, 11g carboidratos líquidos, 31g gordura




Mix de castanhas

1/6 xícara(s)- 163 kcal



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



Salada de tofu com salsa verde

176 kcal

## Day 4

1415 kcal ● 128g proteína (36%) ● 26g gordura (17%) ● 143g carboidrato (40%) ● 24g fibra (7%)

### Café da manhã

185 kcal, 8g proteína, 26g carboidratos líquidos, 5g gordura



Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 kcal



Suco de fruta

1 copo(s)- 115 kcal

### Lanches

160 kcal, 6g proteína, 21g carboidratos líquidos, 4g gordura



Ervilhas-torta

1 xícara- 27 kcal



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Purê de maçã

57 kcal

### Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

### Almoço

390 kcal, 18g proteína, 47g carboidratos líquidos, 8g gordura



Quinoa com feijão-preto

260 kcal



Arroz integral

1/4 xícara de arroz integral cozido- 57 kcal



Salada caprese

71 kcal

### Jantar

360 kcal, 24g proteína, 46g carboidratos líquidos, 7g gordura



Sanduíches de tempeh ao molho barbecue

1/2 sanduíche(s)- 227 kcal



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

## Day 5

1437 kcal ● 145g proteína (40%) ● 44g gordura (27%) ● 88g carboidrato (25%) ● 28g fibra (8%)

### Café da manhã

230 kcal, 12g proteína, 13g carboidratos líquidos, 12g gordura



Claras mexidas

61 kcal



Torrada de abacate

1 fatia(s)- 168 kcal

### Lanches

170 kcal, 17g proteína, 12g carboidratos líquidos, 4g gordura



Shake de proteína (leite)

129 kcal



Palitos de cenoura

1 1/2 cenoura(s)- 41 kcal

### Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

### Almoço

325 kcal, 13g proteína, 50g carboidratos líquidos, 6g gordura



Salada caprese

71 kcal



Massa com molho pronto

255 kcal

### Jantar

385 kcal, 31g proteína, 10g carboidratos líquidos, 20g gordura



Farelos veganos

1 1/2 xícara(s)- 219 kcal



Abobrinha grelhada na frigideira

166 kcal

Day 6 1366 kcal ● 128g proteína (37%) ● 36g gordura (24%) ● 105g carboidrato (31%) ● 26g fibra (8%)

Café da manhã

230 kcal, 12g proteína, 13g carboidratos líquidos, 12g gordura



Claras mexidas  
61 kcal



Torrada de abacate  
1 fatia(s)- 168 kcal

Lanches

170 kcal, 17g proteína, 12g carboidratos líquidos, 4g gordura



Shake de proteína (leite)  
129 kcal



Palitos de cenoura  
1 1/2 cenoura(s)- 41 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína  
3 dosador- 327 kcal

Almoço

325 kcal, 13g proteína, 50g carboidratos líquidos, 6g gordura



Salada caprese  
71 kcal



Massa com molho pronto  
255 kcal

Jantar

315 kcal, 14g proteína, 28g carboidratos líquidos, 12g gordura



Grão-de-bico com macarrão de grão-de-bico  
286 kcal



Salada simples de couve  
1/2 xícara(s)- 28 kcal

Day 7 1360 kcal ● 129g proteína (38%) ● 40g gordura (27%) ● 90g carboidrato (27%) ● 30g fibra (9%)

Café da manhã

230 kcal, 12g proteína, 13g carboidratos líquidos, 12g gordura



Claras mexidas  
61 kcal



Torrada de abacate  
1 fatia(s)- 168 kcal

Lanches

170 kcal, 17g proteína, 12g carboidratos líquidos, 4g gordura



Shake de proteína (leite)  
129 kcal



Palitos de cenoura  
1 1/2 cenoura(s)- 41 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína  
3 dosador- 327 kcal

Almoço

320 kcal, 14g proteína, 34g carboidratos líquidos, 10g gordura



Sopa de lentilha e legumes  
185 kcal



Salada simples de folhas mistas  
136 kcal

Jantar

315 kcal, 14g proteína, 28g carboidratos líquidos, 12g gordura



Grão-de-bico com macarrão de grão-de-bico  
286 kcal



Salada simples de couve  
1/2 xícara(s)- 28 kcal

## Bebidas

- ☐ proteína em pó  
22 1/2 concha (1/3 xícara cada) (698g)
- ☐ água  
21 1/3 xícara(s) (mL)

## Outro

- ☐ pipoca de micro-ondas, salgada  
4 xícara estourada (44g)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas  
3 recipiente (510g)
- ☐ nuggets veganos tipo frango  
6 2/3 nuggets (143g)
- ☐ folhas verdes variadas  
2 embalagem (155 g) (283g)
- ☐ massa de grão-de-bico  
2 oz (57g)
- ☐ levedura nutricional  
2 1/2 g (3g)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ miolos de girassol  
1 oz (28g)
- ☐ mix de nozes  
6 colher de sopa (50g)
- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal  
2 colher de sopa (15g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ folhas de couve  
2 1/3 xícara, picada (93g)
- ☐ alho  
4 1/3 dente(s) (de alho) (13g)
- ☐ ketchup  
5 colher de chá (28g)
- ☐ tomates  
1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (177g)
- ☐ batata-doce  
1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)
- ☐ ervilhas-torta  
2 xícara, inteira (126g)
- ☐ grãos de milho congelados  
1/3 xícara (45g)
- ☐ cebola  
1 médio (diâ. 6,5 cm) (105g)
- ☐ pimentão vermelho  
1/8 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (15g)

## Especiarias e ervas

- ☐ flocos de pimenta vermelha  
1 pitada (0g)
- ☐ cominho em pó  
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ pimenta caiena  
3/4 pitada (0g)
- ☐ sal  
1/4 colher de sopa (5g)
- ☐ pimenta-do-reino  
4 g (4g)
- ☐ manjeriço fresco  
1/3 xícara, folhas inteiras (8g)
- ☐ orégano seco  
4 pitada, moído (1g)
- ☐ alho em pó  
4 pitada (2g)

## Gorduras e óleos

- ☐ óleo  
1 1/3 oz (mL)
- ☐ molho para salada  
1/3 xícara (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico  
4 colher de chá (mL)
- ☐ azeite  
1 colher de sopa (mL)

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ feijão branco, enlatado  
1/2 lata(s) (220g)
- ☐ tempeh  
3 oz (85g)
- ☐ tofu firme  
1 fatia(s) (84g)
- ☐ feijão-preto  
3/4 lata(s) (323g)
- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços  
1 1/2 xícara (150g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado  
1/2 lata(s) (224g)
- ☐ lentilhas, cruas  
2 3/4 colher de sopa (32g)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ morangos  
2 xícara, inteira (288g)

- ☐ pimentão verde  
1/8 médio (15g)
- ☐ cenouras  
4 1/2 médio (275g)
- ☐ abobrinha  
1 médio (196g)
- ☐ mistura de legumes congelados  
1/2 xícara (68g)

### Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de legumes  
2 xícara(s) (mL)
- ☐ salsa verde  
1 colher de sopa (16g)
- ☐ molho barbecue  
2 colher de sopa (36g)
- ☐ molho para macarrão  
1/4 pote (680 g) (168g)

### Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo parmesão  
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ manteiga  
1/8 vara (12g)
- ☐ queijo em tiras  
2 vara (56g)
- ☐ ovos  
2 grande (100g)
- ☐ leite integral  
2 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ mussarela fresca  
2 oz (57g)
- ☐ claras de ovo  
3/4 xícara (182g)

- ☐ abacates  
1 abacate(s) (201g)
- ☐ suco de fruta  
16 fl oz (mL)
- ☐ purê de maçã  
2 recipiente para viagem (~110 g) (244g)

### Grãos cerealíferos e massas

- ☐ quinoa, crua  
4 colher de sopa (43g)
- ☐ arroz integral  
2 3/4 colher de sopa (32g)
- ☐ massa seca crua  
4 oz (114g)

### Produtos de panificação

- ☐ pães Kaiser  
1/2 pão (≈9 cm diâ.) (29g)
  - ☐ pão  
3 fatia (96g)
-

## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Morangos

1 xícara(s) - 52 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

#### **morangos**

1 xícara, inteira (144g)

Para todas as 2 refeições:

#### **morangos**

2 xícara, inteira (288g)

1. A receita não possui instruções.

### Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

#### **Queijo cottage e copo de frutas**

1 recipiente (170g)

Para todas as 2 refeições:

#### **Queijo cottage e copo de frutas**

2 recipiente (340g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.



# Café da manhã 2

Comer em dia 3 e dia 4

## Ovos cozidos

1 ovo(s) - 69 kcal  6g proteína  5g gordura  0g carboidrato  0g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**  
1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

**ovos**  
2 grande (100g)

1. Observação: ovos pré-cozidos estão disponíveis em muitas redes de supermercados, mas você pode fazê-los em casa a partir de ovos crus conforme descrito abaixo.
2. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
3. Leve a água a ferver e continue fervendo até que os ovos atinjam o ponto desejado. Normalmente, 6–7 minutos a partir do início da fervura para ovos cozidos moles e 8–10 minutos para ovos cozidos firmes.
4. Descasque os ovos, tempere a gosto (sal, pimenta, sriracha combinam bem) e consuma.

## Suco de fruta

1 copo(s) - 115 kcal  2g proteína  1g gordura  25g carboidrato  1g fibra



Para uma única refeição:

**suco de fruta**  
8 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

**suco de fruta**  
16 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Café da manhã 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### Claras mexidas

61 kcal  7g proteína  4g gordura  0g carboidrato  0g fibra



Para uma única refeição:

#### claras de ovo

4 colher de sopa (61g)

#### óleo

1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 3 refeições:

#### claras de ovo

3/4 xícara (182g)

#### óleo

3/4 colher de sopa (mL)

1. Bata as claras e uma pitada generosa de sal em uma tigela até que as claras fiquem espumosas, cerca de 40 segundos.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Despeje as claras e, quando começarem a firmar, mexa com uma espátula até ficarem mexidas.
3. Quando as claras estiverem cozidas, transfira para um prato e tempere com pimenta-do-reino moída na hora. Sirva.

### Torrada de abacate

1 fatia(s) - 168 kcal  5g proteína  9g gordura  13g carboidrato  5g fibra



Para uma única refeição:

#### pão

1 fatia (32g)

#### abacates, maduro, fatiado

1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 3 refeições:

#### pão

3 fatia (96g)

#### abacates, maduro, fatiado

3/4 abacate(s) (151g)

1. Torre o pão.
2. Cubra com abacate maduro e use um garfo para amassar.

## Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Nuggets Chik'n

6 2/3 nuggets - 368 kcal ● 20g proteína ● 15g gordura ● 34g carboidrato ● 4g fibra



Rende 6 2/3 nuggets

#### ketchup

5 colher de chá (28g)

#### nuggets veganos tipo frango

6 2/3 nuggets (143g)

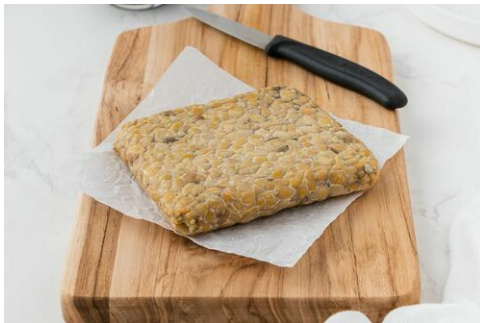
1. Cozinhe os tenders Chik'n conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva com ketchup.

## Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

### Tempeh básico

2 oz - 148 kcal ● 12g proteína ● 8g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Rende 2 oz

#### tempeh

2 oz (57g)

#### óleo

1 colher de chá (mL)

1. Fatie o tempeh no formato desejado, cubra com óleo e tempere com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
2. Ou salteie em uma panela em fogo médio por 5–7 minutos ou asse em forno preaquecido a 375°F (190°C) por 20–25 minutos, virando na metade do tempo, até dourar e ficar crocante.

### Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



#### folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

#### tomates

4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)

#### molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

1. Misture as folhas, os tomates e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

### Purê de batata-doce com manteiga

125 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra

**batata-doce**

1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

**manteiga**

1 colher de chá (5g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal, coloque manteiga por cima e sirva.

---

## Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

---

### Quinoa com feijão-preto

260 kcal ● 13g proteína ● 3g gordura ● 33g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

**quinoa, crua**  
2 colher de sopa (21g)  
**cominho em pó**  
1 1/3 pitada (0g)  
**grãos de milho congelados**  
2 2/3 colher de sopa (23g)  
**óleo**  
1/6 colher de chá (mL)  
**caldo de legumes**  
1/4 xícara(s) (mL)  
**pimenta caiena**  
1/3 pitada (0g)  
**sal**  
2/3 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
1/3 pitada, moído (0g)  
**cebola, picado**  
1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (18g)  
**alho, picado**  
1/2 dente(s) (de alho) (2g)  
**feijão-preto, lavado e escorrido**  
1/3 lata(s) (146g)

Para todas as 2 refeições:

**quinoa, crua**  
4 colher de sopa (43g)  
**cominho em pó**  
1/3 colher de chá (1g)  
**grãos de milho congelados**  
1/3 xícara (45g)  
**óleo**  
1/3 colher de chá (mL)  
**caldo de legumes**  
1/2 xícara(s) (mL)  
**pimenta caiena**  
2/3 pitada (0g)  
**sal**  
1 1/3 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
2/3 pitada, moído (0g)  
**cebola, picado**  
1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (37g)  
**alho, picado**  
1 dente(s) (de alho) (3g)  
**feijão-preto, lavado e escorrido**  
2/3 lata(s) (293g)

1. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio; cozinhe e mexa a cebola e o alho até dourarem levemente, cerca de 10 minutos.
2. Misture a quinoa na mistura de cebola e cubra com caldo de legumes; tempere com cominho, pimenta caiena, sal e pimenta. Leve a mistura a fervura. Tampe, reduza o fogo e cozinhe até a quinoa ficar macia e o caldo ser absorvido, cerca de 20 minutos.
3. Junte o milho congelado à panela e continue cozinhando até aquecer, cerca de 5 minutos; misture o feijão-preto e o coentro.

## Arroz integral

1/4 xícara de arroz integral cozido - 57 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**sal**  
1/2 pitada (0g)  
**água**  
1/6 xícara(s) (mL)  
**pimenta-do-reino**  
1/2 pitada, moído (0g)  
**arroz integral**  
4 colher de chá (16g)

Para todas as 2 refeições:

**sal**  
1 pitada (1g)  
**água**  
1/3 xícara(s) (mL)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada, moído (0g)  
**arroz integral**  
2 2/3 colher de sopa (32g)

1. (Observação: siga as instruções da embalagem do arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
3. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa que encaixe bem.
4. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e cozinhe em fogo brando, com a panela tampada, por 30-45 minutos ou até a água ser absorvida.
5. Retire do fogo e deixe descansar, tampado, por mais 10 minutos. Solte com um garfo.

## Salada caprese

71 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra





Para uma única refeição:

**mussarela fresca**  
1/2 oz (14g)  
**folhas verdes variadas**  
1/6 embalagem (155 g) (26g)  
**manjeriço fresco**  
4 colher de chá, folhas inteiras (2g)  
**vinagrete balsâmico**  
1 colher de chá (mL)  
**tomates, cortado ao meio**  
2 2/3 colher de sopa de tomates-cereja (25g)

Para todas as 2 refeições:

**mussarela fresca**  
1 oz (28g)  
**folhas verdes variadas**  
1/3 embalagem (155 g) (52g)  
**manjeriço fresco**  
2 2/3 colher de sopa, folhas inteiras (4g)  
**vinagrete balsâmico**  
2 colher de chá (mL)  
**tomates, cortado ao meio**  
1/3 xícara de tomates-cereja (50g)

1. Em uma tigela grande, misture as folhas verdes, o manjeriço e os tomates.
2. Na hora de servir, cubra com mussarela e vinagrete balsâmico.

---

## Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

---

### Salada caprese

71 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**mussarela fresca**  
1/2 oz (14g)  
**folhas verdes variadas**  
1/6 embalagem (155 g) (26g)  
**manjeriço fresco**  
4 colher de chá, folhas inteiras (2g)  
**vinagrete balsâmico**  
1 colher de chá (mL)  
**tomates, cortado ao meio**  
2 2/3 colher de sopa de tomates-cereja (25g)

Para todas as 2 refeições:

**mussarela fresca**  
1 oz (28g)  
**folhas verdes variadas**  
1/3 embalagem (155 g) (52g)  
**manjeriço fresco**  
2 2/3 colher de sopa, folhas inteiras (4g)  
**vinagrete balsâmico**  
2 colher de chá (mL)  
**tomates, cortado ao meio**  
1/3 xícara de tomates-cereja (50g)

1. Em uma tigela grande, misture as folhas verdes, o manjeriço e os tomates.
2. Na hora de servir, cubra com mussarela e vinagrete balsâmico.

---

### Massa com molho pronto

255 kcal ● 9g proteína ● 2g gordura ● 47g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**massa seca crua**  
2 oz (57g)  
**molho para macarrão**  
1/8 pote (680 g) (84g)

Para todas as 2 refeições:

**massa seca crua**  
4 oz (114g)  
**molho para macarrão**  
1/4 pote (680 g) (168g)

1. Cozinhe a massa conforme indicado na embalagem.
2. Cubra com o molho e aproveite.

## Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

### Sopa de lentilha e legumes

185 kcal ● 12g proteína ● 1g gordura ● 26g carboidrato ● 7g fibra



**lentilhas, cruas**  
2 2/3 colher de sopa (32g)  
**caldo de legumes**  
2/3 xícara(s) (mL)  
**folhas de couve**  
1/3 xícara, picada (13g)  
**levedura nutricional**  
1 colher de chá (1g)  
**alho**  
1/3 dente(s) (de alho) (1g)  
**mistura de legumes congelados**  
1/2 xícara (68g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma panela grande e leve à fervura.  
Deixe cozinhar por 15–20 minutos até que as lentilhas estejam macias.  
Tempere com sal e pimenta a gosto.  
Sirva.

### Salada simples de folhas mistas

136 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



**folhas verdes variadas**  
3 xícara (90g)  
**molho para salada**  
3 colher de sopa (mL)

1. Misture as folhas e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

# Lanches 1

Comer em dia 1 e dia 2

## Pipoca

2 xícaras - 81 kcal  1g proteína  5g gordura  7g carboidrato  1g fibra



Para uma única refeição:

**pipoca de micro-ondas, salgada**  
2 xícara estourada (22g)

Para todas as 2 refeições:

**pipoca de micro-ondas, salgada**  
4 xícara estourada (44g)

1. Siga as instruções da embalagem.

## Sementes de girassol

90 kcal  4g proteína  7g gordura  1g carboidrato  1g fibra



Para uma única refeição:

**miolos de girassol**  
1/2 oz (14g)

Para todas as 2 refeições:

**miolos de girassol**  
1 oz (28g)

1. A receita não possui instruções.



Lanches 2

Comer em dia 3 e dia 4

Ervilhas-torta

1 xícara - 27 kcal 2g proteína 0g gordura 3g carboidrato 2g fibra



Para uma única refeição:

**ervilhas-torta**  
1 xícara, inteira (63g)

Para todas as 2 refeições:

**ervilhas-torta**  
2 xícara, inteira (126g)

1. Tempere com sal se desejar e sirva cruas.

Leite

1/2 xícara(s) - 75 kcal 4g proteína 4g gordura 6g carboidrato 0g fibra



Para uma única refeição:

**leite integral**  
1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**leite integral**  
1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Purê de maçã

57 kcal 0g proteína 0g gordura 12g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

**purê de maçã**  
1 recipiente para viagem (~110 g) (122g)

Para todas as 2 refeições:

**purê de maçã**  
2 recipiente para viagem (~110 g) (244g)

1. Um recipiente para viagem de 4 oz de purê de maçã = cerca de meia xícara de purê de maçã

# Lanches 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

## Shake de proteína (leite)

129 kcal 16g proteína 4g gordura 6g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

- leite integral
- 1/2 xícara(s) (mL)
- proteína em pó
- 1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

Para todas as 3 refeições:

- leite integral
- 1 1/2 xícara(s) (mL)
- proteína em pó
- 1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

1. Misture até ficar bem combinado.
2. Sirva.

## Palitos de cenoura

1 1/2 cenoura(s) - 41 kcal 1g proteína 0g gordura 6g carboidrato 3g fibra



Para uma única refeição:

- cenouras
- 1 1/2 médio (92g)

Para todas as 3 refeições:

- cenouras
- 4 1/2 médio (275g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

## Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

### Feijões e verduras

364 kcal ● 18g proteína ● 9g gordura ● 42g carboidrato ● 11g fibra



#### folhas de couve

1 xícara, picada (40g)

#### caldo de legumes

3/4 xícara(s) (mL)

#### queijo parmesão

1/2 colher de sopa (3g)

#### flocos de pimenta vermelha

1 pitada (0g)

#### óleo

1/2 colher de sopa (mL)

#### alho, picado fino

1 dente(s) (de alho) (3g)

#### feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 lata(s) (220g)

1. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio.
2. Adicione o alho e cozinhe até ficar fragrante, cerca de 1 minuto.
3. Misture a pimenta calabresa e uma pitada de sal e pimenta. Cozinhe por 30 segundos.
4. Adicione a couve e refogue até murchar levemente.
5. Misture os feijões brancos e o caldo de legumes.
6. Cubra e cozinhe em fogo baixo por 10 minutos. (Para um ensopado mais espesso, deixe a panela descoberta.)
7. Cubra com parmesão e sirva.

## Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

### Mix de castanhas

1/6 xícara(s) - 163 kcal ● 5g proteína ● 14g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

#### mix de nozes

3 colher de sopa (25g)

Para todas as 2 refeições:

#### mix de nozes

6 colher de sopa (50g)

1. A receita não possui instruções.

### Queijo em tiras

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**queijo em tiras**

1 vara (28g)

Para todas as 2 refeições:

**queijo em tiras**

2 vara (56g)

1. A receita não possui instruções.

## Salada de tofu com salsa verde

176 kcal ● 8g proteína ● 12g gordura ● 6g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**tofu firme**

1/2 fatia(s) (42g)

**óleo**

1/2 colher de chá (mL)

**folhas verdes variadas**

3/4 xícara (23g)

**sementes de abóbora torradas, sem sal**

1 colher de sopa (7g)

**cominho em pó**

4 pitada (1g)

**salsa verde**

1/2 colher de sopa (8g)

**abacates, fatiado**

1 fatias (25g)

**feijão-preto, escorrido e enxaguado**

1 colher de sopa (15g)

**tomates, picado**

1/4 tomate roma (20g)

Para todas as 2 refeições:

**tofu firme**

1 fatia(s) (84g)

**óleo**

1 colher de chá (mL)

**folhas verdes variadas**

1 1/2 xícara (45g)

**sementes de abóbora torradas, sem sal**

2 colher de sopa (15g)

**cominho em pó**

1 colher de chá (2g)

**salsa verde**

1 colher de sopa (16g)

**abacates, fatiado**

2 fatias (50g)

**feijão-preto, escorrido e enxaguado**

2 colher de sopa (30g)

**tomates, picado**

1/2 tomate roma (40g)

1. Pressione o tofu entre papel-toalha para remover um pouco da água; corte em cubos pequenos.
2. Em uma tigela pequena, adicione o tofu, o óleo, o cominho e uma pitada de sal. Misture até que o tofu esteja bem coberto.
3. Frite em uma frigideira em fogo médio, alguns minutos de cada lado até ficar crocante.
4. Adicione os feijões à frigideira e cozinhe até aquecerem, alguns minutos. Retire do fogo e reserve.
5. Adicione folhas mistas a uma tigela e arrume o tofu, os feijões, o abacate e os tomates por cima. Misture delicadamente a salada. Salpique com sementes de abóbora e finalize com salsa verde. Sirva.

## Sanduiches de tempeh ao molho barbecue

1/2 sanduíche(s) - 227 kcal ● 10g proteína ● 5g gordura ● 33g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1/2 sanduíche(s)

### molho barbecue

2 colher de sopa (36g)

### óleo

3/8 colher de chá (mL)

### pães Kaiser

1/2 pão (≈9 cm diâ.) (29g)

### tempeh, esfarelado

1 oz (28g)

### pimentão vermelho, sem sementes e picado

1/8 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (15g)

### cebola, picado

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)

### pimentão verde, sem sementes e picado

1/8 médio (15g)

1. Despeje o molho barbecue em uma tigela média. Esfarele o tempeh no molho e deixe marinar por cerca de 10 minutos.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione os pimentões vermelho e verde e a cebola. Cozinhe, mexendo frequentemente, até ficarem macios. Junte o tempeh e o molho barbecue e aqueça bem.
3. Coloque a mistura de tempeh nos pães tipo kaiser e sirva.

## Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 pote

### Queijo cottage e copo de frutas

1 recipiente (170g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.



## Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

### Farelos veganos

1 1/2 xícara(s) - 219 kcal ● 28g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 8g fibra



Rende 1 1/2 xícara(s)

**carne de hambúrguer vegetariana em pedaços**

1 1/2 xícara (150g)

1. Cozinhe os farelos conforme as instruções da embalagem. Tempere com sal e pimenta.

### Abobrinha grelhada na frigideira

166 kcal ● 3g proteína ● 13g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



**abobrinha**

1 médio (196g)

**pimenta-do-reino**

1/2 colher de sopa, moído (3g)

**orégano seco**

4 pitada, moído (1g)

**alho em pó**

4 pitada (2g)

**sal**

4 pitada (3g)

**azeite**

1 colher de sopa (mL)

1. Corte a abobrinha ao longo em quatro ou cinco filés.
2. Em uma tigela pequena, bata o azeite e os temperos.
3. Pincele a mistura de óleo sobre todos os lados das fatias de abobrinha.
4. Coloque a abobrinha em uma frigideira aquecida por 2-3 minutos de um lado. Em seguida, vire e cozinhe por mais um minuto do outro lado.
5. Sirva.

## Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Grão-de-bico com macarrão de grão-de-bico

286 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 25g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

**massa de grão-de-bico**

1 oz (28g)

**óleo**

1/4 colher de sopa (mL)

**manteiga**

1/4 colher de sopa (4g)

**levedura nutricional**

4 pitada (1g)

**cebola, fatiado finamente**

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

**alho, finamente picado**

1 dente(s) (de alho) (3g)

**grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**

1/4 lata(s) (112g)

Para todas as 2 refeições:

**massa de grão-de-bico**

2 oz (57g)

**óleo**

1/2 colher de sopa (mL)

**manteiga**

1/2 colher de sopa (7g)

**levedura nutricional**

1 colher de chá (1g)

**cebola, fatiado finamente**

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

**alho, finamente picado**

2 dente(s) (de alho) (6g)

**grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**

1/2 lata(s) (224g)

1. Cozinhe o macarrão de grão-de-bico conforme as instruções da embalagem. Escorra e reserve.
2. Enquanto isso, aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a cebola e o alho e cozinhe até amolecerem, 5-8 minutos. Acrescente os grão-de-bico e um pouco de sal e pimenta. Frite até dourar, mais 5-8 minutos.
3. Adicione a manteiga à frigideira. Assim que derreter, junte o macarrão e misture até que esteja coberto pelo molho.
4. Misture a levedura nutricional. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

### Salada simples de couve

1/2 xícara(s) - 28 kcal ● 1g proteína ● 2g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**folhas de couve**

1/2 xícara, picada (20g)

**molho para salada**

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**folhas de couve**

1 xícara, picada (40g)

**molho para salada**

1 colher de sopa (mL)

1. Misture a couve com o molho de sua preferência e sirva.

# Suplemento(s) de proteína

Comer todos os dias

## Shake de proteína

3 dosador - 327 kcal ● 73g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**proteína em pó**  
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)  
**água**  
3 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

**proteína em pó**  
21 concha (1/3 xícara cada) (651g)  
**água**  
21 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.