

# Meal Plan - Dieta vegetariana alta em proteína de 1500 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

1517 kcal ● 140g proteína (37%) ● 52g gordura (31%) ● 98g carboidrato (26%) ● 24g fibra (6%)

### Café da manhã

240 kcal, 11g proteína, 13g carboidratos líquidos, 13g gordura



**Torrada de abacate**

1 fatia(s)- 168 kcal



**Ovos cozidos**

1 ovo(s)- 69 kcal

### Lanches

165 kcal, 10g proteína, 8g carboidratos líquidos, 9g gordura



**Queijo em tiras**

1 palito(s)- 83 kcal



**Cenouras com homus**

82 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**

3 dosador- 327 kcal

### Almoço

360 kcal, 21g proteína, 27g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Goulash de feijão e tofu**

219 kcal



**Salada caprese**

142 kcal

### Jantar

430 kcal, 26g proteína, 47g carboidratos líquidos, 14g gordura



**Laranja**

1 laranja(s)- 85 kcal



**Tenders de chik'n crocantes**

6 tender(es)- 343 kcal

## Day 2

1468 kcal ● 131g proteína (36%) ● 48g gordura (29%) ● 102g carboidrato (28%) ● 26g fibra (7%)

### Café da manhã

240 kcal, 11g proteína, 13g carboidratos líquidos, 13g gordura



**Torrada de abacate**  
1 fatia(s)- 168 kcal



**Ovos cozidos**  
1 ovo(s)- 69 kcal

### Lanches

165 kcal, 10g proteína, 8g carboidratos líquidos, 9g gordura



**Queijo em tiras**  
1 palito(s)- 83 kcal



**Cenouras com homus**  
82 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
3 dosador- 327 kcal

### Almoço

305 kcal, 17g proteína, 28g carboidratos líquidos, 12g gordura



**Salada simples de mussarela e tomate**  
121 kcal



**Arroz pilaf com almôndegas sem carne**  
186 kcal

### Jantar

430 kcal, 21g proteína, 50g carboidratos líquidos, 12g gordura



**Hambúrguer vegetal com queijo**  
1 hambúrguer- 361 kcal



**Ervilhas**  
71 kcal

## Day 3

1570 kcal ● 138g proteína (35%) ● 48g gordura (28%) ● 119g carboidrato (30%) ● 27g fibra (7%)

### Café da manhã

240 kcal, 11g proteína, 13g carboidratos líquidos, 13g gordura



**Torrada de abacate**  
1 fatia(s)- 168 kcal



**Ovos cozidos**  
1 ovo(s)- 69 kcal

### Lanches

160 kcal, 8g proteína, 17g carboidratos líquidos, 5g gordura



**Fatias de pepino**  
1/4 pepino- 15 kcal



**Torrada com homus**  
1 fatia(s)- 146 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
3 dosador- 327 kcal

### Almoço

415 kcal, 23g proteína, 28g carboidratos líquidos, 22g gordura



**Salada de ovo e abacate**  
266 kcal



**Kefir**  
150 kcal

### Jantar

430 kcal, 24g proteína, 58g carboidratos líquidos, 7g gordura



**Iogurte grego com baixo teor de gordura**  
1 pote(s)- 155 kcal



**Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias**  
273 kcal

## Day 4

1535 kcal ● 135g proteína (35%) ● 44g gordura (26%) ● 123g carboidrato (32%) ● 27g fibra (7%)

### Café da manhã

195 kcal, 16g proteína, 21g carboidratos líquidos, 5g gordura



**Torrada com manteiga e geleia**  
1/2 fatia(s)- 67 kcal



**Copo de cottage com frutas**  
1 pote- 131 kcal

### Lanches

160 kcal, 8g proteína, 17g carboidratos líquidos, 5g gordura



**Fatias de pepino**  
1/4 pepino- 15 kcal



**Torrada com homus**  
1 fatia(s)- 146 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
3 dosador- 327 kcal

### Almoço

420 kcal, 15g proteína, 24g carboidratos líquidos, 25g gordura



**Zoodles com molho de abacate**  
235 kcal



**Leite**  
1 1/4 xícara(s)- 186 kcal

### Jantar

430 kcal, 24g proteína, 58g carboidratos líquidos, 7g gordura



**Iogurte grego com baixo teor de gordura**  
1 pote(s)- 155 kcal



**Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias**  
273 kcal

## Day 5

1461 kcal ● 143g proteína (39%) ● 49g gordura (30%) ● 87g carboidrato (24%) ● 24g fibra (7%)

### Café da manhã

195 kcal, 16g proteína, 21g carboidratos líquidos, 5g gordura



**Torrada com manteiga e geleia**  
1/2 fatia(s)- 67 kcal



**Copo de cottage com frutas**  
1 pote- 131 kcal

### Lanches

160 kcal, 8g proteína, 17g carboidratos líquidos, 5g gordura



**Fatias de pepino**  
1/4 pepino- 15 kcal



**Torrada com homus**  
1 fatia(s)- 146 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
3 dosador- 327 kcal

### Almoço

420 kcal, 15g proteína, 24g carboidratos líquidos, 25g gordura



**Zoodles com molho de abacate**  
235 kcal



**Leite**  
1 1/4 xícara(s)- 186 kcal

### Jantar

355 kcal, 32g proteína, 22g carboidratos líquidos, 13g gordura



**Salada de edamame e beterraba**  
171 kcal



**Seitan simples**  
3 oz- 183 kcal

Day 6 1471 kcal ● 137g proteína (37%) ● 34g gordura (21%) ● 127g carboidrato (35%) ● 27g fibra (7%)

Café da manhã

245 kcal, 16g proteína, 31g carboidratos líquidos, 4g gordura



Shake de proteína (leite)  
129 kcal



Purê de maçã  
114 kcal

Lanches

130 kcal, 8g proteína, 20g carboidratos líquidos, 1g gordura



Clementina  
1 clementina(s)- 39 kcal



Cottage cheese com mel  
1/4 xícara(s)- 62 kcal



Uvas  
29 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína  
3 dosador- 327 kcal

Almoço

385 kcal, 19g proteína, 53g carboidratos líquidos, 7g gordura



Massa com lentilhas e tomate  
316 kcal



Salada caprese  
71 kcal

Jantar

385 kcal, 21g proteína, 21g carboidratos líquidos, 20g gordura



Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara  
4 metade(s) de abobrinha- 384 kcal

Day 7 1471 kcal ● 137g proteína (37%) ● 34g gordura (21%) ● 127g carboidrato (35%) ● 27g fibra (7%)

Café da manhã

245 kcal, 16g proteína, 31g carboidratos líquidos, 4g gordura



Shake de proteína (leite)  
129 kcal



Purê de maçã  
114 kcal

Lanches

130 kcal, 8g proteína, 20g carboidratos líquidos, 1g gordura



Clementina  
1 clementina(s)- 39 kcal



Cottage cheese com mel  
1/4 xícara(s)- 62 kcal



Uvas  
29 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína  
3 dosador- 327 kcal

Almoço

385 kcal, 19g proteína, 53g carboidratos líquidos, 7g gordura



Massa com lentilhas e tomate  
316 kcal



Salada caprese  
71 kcal

Jantar

385 kcal, 21g proteína, 21g carboidratos líquidos, 20g gordura



Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara  
4 metade(s) de abobrinha- 384 kcal

## Bebidas

- ☐ proteína em pó  
22 concha (1/3 xícara cada) (682g)
- ☐ água  
21 3/4 xícara(s) (mL)

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo em tiras  
2 vara (56g)
- ☐ ovos  
5 grande (250g)
- ☐ mussarela fresca  
3 oz (85g)
- ☐ queijo fatiado  
1 fatia (≈20 g cada) (21g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura  
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)
- ☐ kefir aromatizado  
1 xícara (mL)
- ☐ manteiga  
1 colher de chá (5g)
- ☐ leite integral  
3 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)  
1/2 xícara (113g)
- ☐ queijo de cabra  
4 oz (113g)

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ homus  
3/4 xícara (173g)
- ☐ feijão branco, enlatado  
1/4 lata(s) (110g)
- ☐ tofu firme  
1 3/4 oz (50g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado  
1/2 lata(s) (224g)
- ☐ lentilhas, cruas  
6 colher de sopa (72g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cenouras baby  
16 médio (160g)
- ☐ ketchup  
2 1/2 colher de sopa (43g)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ laranja  
1 laranja (154g)
- ☐ abacates  
2 abacate(s) (419g)
- ☐ suco de limão  
3 1/4 colher de sopa (mL)
- ☐ clementinas  
2 fruta (148g)
- ☐ uvas  
1 xícara (92g)
- ☐ purê de maçã  
4 recipiente para viagem (~110 g) (488g)

## Outro

- ☐ tenders 'chik'n' sem carne  
6 pedaços (153g)
- ☐ folhas verdes variadas  
1 1/6 embalagem (155 g) (182g)
- ☐ almôndegas veganas congeladas  
1 1/2 almôndega(s) (45g)
- ☐ ervilhas-tortas  
1/8 xícara (5g)
- ☐ hambúrguer vegetal  
1 hambúrguer (71g)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas  
2 recipiente (340g)

## Produtos de panificação

- ☐ pão  
7 fatia (224g)
- ☐ pães de hambúrguer  
1 pão(s) (51g)

## Gorduras e óleos

- ☐ óleo  
1/3 oz (mL)
- ☐ vinagre balsâmico  
1 1/2 oz (mL)

## Especiarias e ervas

- ☐ páprica  
1 colher de chá (2g)
- ☐ tomilho fresco  
1 pitada (0g)
- ☐ manjeriço fresco  
1 oz (33g)

- ☐ **cebola**  
5/8 médio (diâ. 6,5 cm) (65g)
- ☐ **alho**  
3/4 dente(s) (de alho) (2g)
- ☐ **tomates**  
3 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (403g)
- ☐ **ervilhas congeladas**  
2/3 xícara (89g)
- ☐ **pepino**  
1 pepino (≈21 cm) (301g)
- ☐ **salsa fresca**  
2 ramos (2g)
- ☐ **abobrinha**  
5 grande (1615g)
- ☐ **edamame congelado, sem casca**  
1/2 xícara (59g)
- ☐ **beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)**  
2 beterraba(s) (100g)
- ☐ **tomate triturado enlatado**  
1/2 lata (203g)
- ☐ **extrato de tomate**  
1/2 colher de sopa (8g)
- ☐ **cenouras**  
1/2 médio (31g)

- ☐ **cominho em pó**  
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ **alho em pó**  
1/3 colher de chá (1g)

## Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ **mistura de arroz temperada**  
1/8 caixa (225 g) (28g)

## Grãos cerealíferos e massas

- ☐ **couscous instantâneo, saborizado**  
1/2 caixa (165 g) (82g)
- ☐ **seitan**  
3 oz (85g)
- ☐ **massa seca crua**  
2 1/4 oz (64g)

## Doces

- ☐ **geleia**  
1 colher de chá (7g)
- ☐ **mel**  
2 colher de chá (14g)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ **molho para macarrão**  
1 xícara (260g)
-

## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### 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.

### 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 3 refeições:

#### ovos

3 grande (150g)

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.



## Café da manhã 2

Comer em dia 4 e dia 5

### Torrada com manteiga e geleia

1/2 fatia(s) - 67 kcal  2g proteína  2g gordura  8g carboidrato  1g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
1/2 fatia (16g)  
**manteiga**  
4 pitada (2g)  
**geleia**  
4 pitada (4g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**  
1 fatia (32g)  
**manteiga**  
1 colher de chá (5g)  
**geleia**  
1 colher de chá (7g)

1. Toste o pão até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga e a geleia no pão.

### 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 3

Comer em 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 2 refeições:

**leite integral**  
1 xícara(s) (mL)  
**proteína em pó**  
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

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

## Purê de maçã

114 kcal  0g proteína  0g gordura  25g carboidrato  3g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

**purê de maçã**  
4 recipiente para viagem (~110 g) (488g)

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

## Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

### Goulash de feijão e tofu

219 kcal ● 12g proteína ● 6g gordura ● 22g carboidrato ● 6g fibra



#### óleo

1/4 colher de sopa (mL)

#### páprica

1/4 colher de sopa (2g)

#### tomilho fresco

1 pitada (0g)

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

1/4 lata(s) (110g)

#### cebola, cortado em cubos

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

#### alho, picado fino

1/4 dente (de alho) (1g)

#### tofu firme, escorrido e cortado em cubos

1 3/4 oz (50g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu e frite por cerca de 5 minutos até dourar.
2. Adicione a cebola e o alho e cozinhe por cerca de 8 minutos. Acrescente páprica, tomilho, um splash de água e um pouco de sal/pimenta a gosto. Mexa.
3. Adicione os feijões e cozinhe por mais 5 minutos aproximadamente, mexendo frequentemente, até os feijões aquecerem. Sirva.

### Salada caprese

142 kcal ● 8g proteína ● 9g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



#### mussarela fresca

1 oz (28g)

#### folhas verdes variadas

1/3 embalagem (155 g) (52g)

#### manjericão 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 manjericão e os tomates.
2. Na hora de servir, cubra com mussarela e vinagrete balsâmico.

## Almoço 2

Comer em dia 2

### Salada simples de mussarela e tomate

121 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



#### vinagrete balsâmico

1/2 colher de sopa (mL)

#### manjeriço fresco

1/2 colher de sopa, picado (1g)

#### mussarela fresca, fatiado

1 oz (28g)

#### tomates, fatiado

3/8 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (68g)

1. Arrume as fatias de tomate e mussarela em alternância.
2. Polvilhe o manjeriço sobre as fatias e regue com o molho.

### Arroz pilaf com almôndegas sem carne

186 kcal ● 10g proteína ● 4g gordura ● 25g carboidrato ● 3g fibra



#### mistura de arroz temperada

1/8 caixa (225 g) (28g)

#### almôndegas veganas congeladas

1 1/2 almôndega(s) (45g)

#### tomates

1 1/2 tomatinhos (26g)

#### ervilhas-tortas, pontas aparadas

1/8 xícara (5g)

1. Prepare a mistura de arroz conforme as instruções para fogão, mas na metade do tempo de cozimento, misture os tomates e as ervilhas tortas e deixe cozinhar pelo restante do tempo. Reserve.
2. Enquanto isso, prepare as almôndegas veganas conforme as instruções da embalagem.
3. Sirva a mistura de arroz no prato e cubra com as almôndegas veganas. Sirva.

## Almoço 3

Comer em dia 3

### Salada de ovo e abacate

266 kcal ● 15g proteína ● 19g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



#### alho em pó

1/3 colher de chá (1g)

#### abacates

1/3 abacate(s) (67g)

#### folhas verdes variadas

2/3 xícara (20g)

#### ovos, cozido e resfriado

2 grande (100g)

1. Use ovos cozidos comprados prontos ou cozinhe os seus e deixe esfriar na geladeira.
2. Combine os ovos, o abacate, o alho e um pouco de sal e pimenta em uma tigela. Amasse com um garfo até ficar bem combinado.
3. Sirva sobre uma cama de folhas verdes.

### Kefir

150 kcal ● 8g proteína ● 2g gordura ● 25g carboidrato ● 0g fibra



#### kefir aromatizado

1 xícara (mL)

1. Despeje em um copo e beba.

## Almoço 4

Comer em dia 4 e dia 5

### Zoodles com molho de abacate

235 kcal ● 5g proteína ● 16g gordura ● 9g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

**água**  
1/6 xícara(s) (mL)  
**suco de limão**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**manjeriço fresco**  
1/2 xícara, folhas inteiras (12g)  
**tomates, cortado ao meio**  
5 tomatinhos (85g)  
**abobrinha**  
1/2 grande (162g)  
**abacates, descascado e sem sementes**  
1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 2 refeições:

**água**  
1/3 xícara(s) (mL)  
**suco de limão**  
3 colher de sopa (mL)  
**manjeriço fresco**  
1 xícara, folhas inteiras (24g)  
**tomates, cortado ao meio**  
10 tomatinhos (170g)  
**abobrinha**  
1 grande (323g)  
**abacates, descascado e sem sementes**  
1 abacate(s) (201g)

1. Usando um espiralizador ou um descascador, faça os noodles de abobrinha.
2. Coloque a água, o suco de limão, o abacate e o manjeriço no liquidificador e bata até ficar homogêneo.
3. Em uma tigela, misture os noodles de abobrinha, os tomates e o molho e mexa delicadamente até ficarem bem envolvidos. Ajuste o sal e a pimenta a gosto. Sirva.
4. Observação: embora esta receita fique melhor fresca, ela pode ser conservada na geladeira por um ou dois dias.

### Leite

1 1/4 xícara(s) - 186 kcal ● 10g proteína ● 10g gordura ● 15g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**leite integral**  
1 1/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.



## Almoço 5

Comer em dia 6 e dia 7

### Massa com lentilhas e tomate

316 kcal ● 15g proteína ● 2g gordura ● 51g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**massa seca crua**  
1 oz (32g)  
**lentilhas, cruas**  
3 colher de sopa (36g)  
**tomate triturado enlatado**  
1/4 lata (101g)  
**água**  
1/4 xícara(s) (mL)  
**páprica**  
1 pitada (0g)  
**cominho em pó**  
1 pitada (0g)  
**óleo**  
1/6 colher de chá (mL)  
**extrato de tomate**  
1/4 colher de sopa (4g)  
**cenouras, picado**  
1/4 médio (15g)  
**alho, picado fino**  
1/4 dente(s) (de alho) (1g)  
**cebola, cortado em cubos**  
1/8 grande (19g)

Para todas as 2 refeições:

**massa seca crua**  
2 1/4 oz (64g)  
**lentilhas, cruas**  
6 colher de sopa (72g)  
**tomate triturado enlatado**  
1/2 lata (203g)  
**água**  
1/2 xícara(s) (mL)  
**páprica**  
2 pitada (1g)  
**cominho em pó**  
2 pitada (1g)  
**óleo**  
3/8 colher de chá (mL)  
**extrato de tomate**  
1/2 colher de sopa (8g)  
**cenouras, picado**  
1/2 médio (31g)  
**alho, picado fino**  
1/2 dente(s) (de alho) (2g)  
**cebola, cortado em cubos**  
1/4 grande (38g)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Adicione as cebolas, o alho e as cenouras. Refogue por cerca de 10 minutos ou até que os vegetais amoleçam.
2. Misture o cominho e a páprica e toste por cerca de 1 minuto, até ficarem aromáticos.
3. Junte a pasta de tomate, os tomates esmagados, a água e as lentilhas.
4. Leve para ferver, tampe e cozinhe por cerca de 30-35 minutos até as lentilhas ficarem macias. Acrescente mais água se necessário.
5. Enquanto isso, cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem e reserve.
6. Misture a massa com o molho e sirva.

### 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.

## Lanches 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### 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.

### Cenouras com homus

82 kcal ● 3g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**homus**  
2 colher de sopa (30g)  
**cenouras baby**  
8 médio (80g)

Para todas as 2 refeições:

**homus**  
4 colher de sopa (60g)  
**cenouras baby**  
16 médio (160g)

1. Sirva as cenouras com homus.



---

## Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

---

### Fatias de pepino

1/4 pepino - 15 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**pepino**

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

Para todas as 3 refeições:

**pepino**

3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

1. Fatie o pepino em rodela e sirva.

---

### Torrada com homus

1 fatia(s) - 146 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**pão**

1 fatia (32g)

**homus**

2 1/2 colher de sopa (38g)

Para todas as 3 refeições:

**pão**

3 fatia (96g)

**homus**

1/2 xícara (113g)

1. (Opcional) Torre o pão.
  2. Espalhe homus sobre o pão e sirva.
-

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

Clementina

1 clementina(s) - 39 kcal 1g proteína 0g gordura 8g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

**clementinas**  
1 fruta (74g)

Para todas as 2 refeições:

**clementinas**  
2 fruta (148g)

1. A receita não possui instruções.

Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s) - 62 kcal 7g proteína 1g gordura 7g carboidrato 0g fibra



Para uma única refeição:

**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**  
4 colher de sopa (57g)  
**mel**  
1 colher de chá (7g)

Para todas as 2 refeições:

**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**  
1/2 xícara (113g)  
**mel**  
2 colher de chá (14g)

1. Sirva o cottage em uma tigela e regue com mel.

Uvas

29 kcal 0g proteína 0g gordura 5g carboidrato 2g fibra



Para uma única refeição:

**uvas**  
1/2 xícara (46g)

Para todas as 2 refeições:

**uvas**  
1 xícara (92g)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 laranja(s)

**laranja**  
1 laranja (154g)

1. A receita não possui instruções.

### Tenders de chik'n crocantes

6 tender(es) - 343 kcal ● 24g proteína ● 14g gordura ● 31g carboidrato ● 0g fibra



Rende 6 tender(es)

**tenders 'chik'n' sem carne**  
6 pedaços (153g)  
**ketchup**  
1 1/2 colher de sopa (26g)

1. Cozinhe os tenders de chik'n conforme as instruções da embalagem. \r\nSirva com ketchup.

## Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2

### Hambúrguer vegetal com queijo

1 hambúrguer - 361 kcal ● 16g proteína ● 12g gordura ● 42g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1 hambúrguer

**pães de hambúrguer**  
1 pão(s) (51g)  
**ketchup**  
1 colher de sopa (17g)  
**folhas verdes variadas**  
1 oz (28g)  
**hambúrguer vegetal**  
1 hambúrguer (71g)  
**queijo fatiado**  
1 fatia (≈20 g cada) (21g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem. \r\nQuando pronto, coloque no pão e cubra com queijo, folhas e ketchup. Sinta-se à vontade para adicionar outras coberturas de baixa caloria, como mostarda ou picles.

### Ervilhas

71 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



**ervilhas congeladas**  
2/3 xícara (89g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

---

### Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

---

#### iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 155 kcal ● 12g proteína ● 4g gordura ● 16g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**iogurte grego saborizado com  
baixo teor de gordura**

1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte grego saborizado com  
baixo teor de gordura**

2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

1. A receita não possui instruções.

---

#### Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

273 kcal ● 11g proteína ● 3g gordura ● 42g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**couscous instantâneo, saborizado**  
1/4 caixa (165 g) (41g)  
**óleo**  
1/8 colher de chá (mL)  
**cominho em pó**  
2 pitada (1g)  
**suco de limão**  
3/8 colher de chá (mL)  
**pepino, picado**  
1/8 pepino (≈21 cm) (38g)  
**grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**  
1/4 lata(s) (112g)  
**tomates, picado**  
1/4 tomate roma (20g)  
**salsa fresca, picado**  
1 ramos (1g)

Para todas as 2 refeições:

**couscous instantâneo, saborizado**  
1/2 caixa (165 g) (82g)  
**óleo**  
1/4 colher de chá (mL)  
**cominho em pó**  
4 pitada (1g)  
**suco de limão**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**pepino, picado**  
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)  
**grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**  
1/2 lata(s) (224g)  
**tomates, picado**  
1/2 tomate roma (40g)  
**salsa fresca, picado**  
2 ramos (2g)

1. Aqueça o forno a 425°F (220°C). Misture o grão-de-bico com óleo, cominho e uma pitada de sal. Coloque em uma assadeira e asse por 15 minutos. Reserve quando pronto.
2. Enquanto isso, cozinhe o cuscuz conforme as instruções da embalagem. Quando o cuscuz estiver pronto e tiver esfriado um pouco, misture a salsa.
3. Monte o bowl com cuscuz, grão-de-bico assado, pepino e tomates. Regue com suco de limão por cima e sirva.

## Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

### Salada de edamame e beterraba

171 kcal ● 9g proteína ● 7g gordura ● 12g carboidrato ● 6g fibra



**folhas verdes variadas**  
1 xícara (30g)  
**vinagrete balsâmico**  
1 colher de sopa (mL)  
**edamame congelado, sem casca**  
1/2 xícara (59g)  
**beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado**  
2 beterraba(s) (100g)

1. Cozinhe o edamame conforme as instruções da embalagem.
2. Arrume as folhas, o edamame e as beterrabas em uma tigela. Regue com o molho e sirva.

### Seitan simples

3 oz - 183 kcal ● 23g proteína ● 6g gordura ● 10g carboidrato ● 0g fibra





Rende 3 oz

**seitan**

3 oz (85g)

**óleo**

1/4 colher de sopa (mL)

1. Unte uma frigideira com óleo e cozinhe o seitan em fogo médio por 3–5 minutos, ou até aquecer completamente.
2. Tempere com sal, pimenta ou temperos de sua preferência. Sirva.

## Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

4 metade(s) de abobrinha - 384 kcal ● 21g proteína ● 20g gordura ● 21g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

**molho para macarrão**

1/2 xícara (130g)

**queijo de cabra**

2 oz (57g)

**abobrinha**

2 grande (646g)

Para todas as 2 refeições:

**molho para macarrão**

1 xícara (260g)

**queijo de cabra**

4 oz (113g)

**abobrinha**

4 grande (1292g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Corte uma abobrinha ao meio no sentido do comprimento, do talo à base.
3. Com uma colher, retire cerca de 15% do interior, o suficiente para formar uma cavidade rasa ao longo da abobrinha. Descarte o interior retirado.
4. Adicione o molho de tomate à cavidade e cubra com o queijo de cabra.
5. Coloque em uma assadeira e asse por cerca de 15–20 minutos. 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.