

Meal Plan - Dieta vegetariana alta em proteína de 1600 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

1581 kcal ● 142g proteína (36%) ● 56g gordura (32%) ● 105g carboidrato (27%) ● 21g fibra (5%)

Café da manhã

215 kcal, 14g proteína, 6g carboidratos líquidos, 12g gordura



Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal



Framboesas

3/4 xícara(s)- 54 kcal

Lanches

180 kcal, 8g proteína, 13g carboidratos líquidos, 10g gordura



Clementina

1 clementina(s)- 39 kcal



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



Chocolate amargo

1 quadrado(s)- 60 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

440 kcal, 24g proteína, 41g carboidratos líquidos, 18g gordura



Nuggets Chik'n

8 nuggets- 441 kcal

Jantar

420 kcal, 23g proteína, 43g carboidratos líquidos, 15g gordura



Philly cheesesteak com seitan

1/2 sub(s)- 285 kcal



Uvas

58 kcal



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal

Day 2

1634 kcal ● 153g proteína (38%) ● 52g gordura (29%) ● 110g carboidrato (27%) ● 27g fibra (7%)

Café da manhã

215 kcal, 14g proteína, 6g carboidratos líquidos, 12g gordura



Ovos mexidos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal



Framboesas
3/4 xícara(s)- 54 kcal

Lanches

180 kcal, 8g proteína, 13g carboidratos líquidos, 10g gordura



Clementina
1 clementina(s)- 39 kcal



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal



Chocolate amargo
1 quadrado(s)- 60 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

495 kcal, 36g proteína, 46g carboidratos líquidos, 14g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
2 lata(s)- 494 kcal

Jantar

420 kcal, 23g proteína, 43g carboidratos líquidos, 15g gordura



Philly cheesesteak com seitan
1/2 sub(s)- 285 kcal



Uvas
58 kcal



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal

Day 3

1654 kcal ● 152g proteína (37%) ● 55g gordura (30%) ● 111g carboidrato (27%) ● 25g fibra (6%)

Café da manhã

220 kcal, 11g proteína, 21g carboidratos líquidos, 9g gordura



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal



Torrada com homus
1 fatia(s)- 146 kcal

Lanches

180 kcal, 8g proteína, 13g carboidratos líquidos, 10g gordura



Clementina
1 clementina(s)- 39 kcal



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal



Chocolate amargo
1 quadrado(s)- 60 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

495 kcal, 36g proteína, 46g carboidratos líquidos, 14g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
2 lata(s)- 494 kcal

Jantar

430 kcal, 25g proteína, 29g carboidratos líquidos, 22g gordura



Tofu básico
6 oz- 257 kcal



Lentilhas
174 kcal

Day 4

1582 kcal ● 143g proteína (36%) ● 65g gordura (37%) ● 87g carboidrato (22%) ● 19g fibra (5%)

Café da manhã

220 kcal, 11g proteína, 21g carboidratos líquidos, 9g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Torrada com homus

1 fatia(s)- 146 kcal

Lanches

210 kcal, 6g proteína, 18g carboidratos líquidos, 12g gordura



Nozes

1/8 xícara(s)- 87 kcal



Bagel pequeno torrado com manteiga

1/2 bagel(s)- 120 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

395 kcal, 29g proteína, 16g carboidratos líquidos, 22g gordura



Salada de ovo e abacate

266 kcal



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

Jantar

430 kcal, 25g proteína, 29g carboidratos líquidos, 22g gordura



Tofu básico

6 oz- 257 kcal



Lentilhas

174 kcal

Day 5

1661 kcal ● 150g proteína (36%) ● 66g gordura (36%) ● 85g carboidrato (20%) ● 31g fibra (8%)

Café da manhã

250 kcal, 11g proteína, 13g carboidratos líquidos, 14g gordura



Torrada de abacate

1 fatia(s)- 168 kcal



Ovos fritos básicos

1 ovo(s)- 80 kcal

Lanches

210 kcal, 6g proteína, 18g carboidratos líquidos, 12g gordura



Nozes

1/8 xícara(s)- 87 kcal



Bagel pequeno torrado com manteiga

1/2 bagel(s)- 120 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

445 kcal, 31g proteína, 39g carboidratos líquidos, 15g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Sanduiche tipo deli com hummus e legumes

1 sanduíche(s)- 370 kcal

Jantar

435 kcal, 29g proteína, 12g carboidratos líquidos, 24g gordura



Tempeh básico

4 oz- 295 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva

2 xícara(s)- 140 kcal

Day 6

1653 kcal ● 154g proteína (37%) ● 64g gordura (35%) ● 82g carboidrato (20%) ● 34g fibra (8%)

Café da manhã

250 kcal, 11g proteína, 13g carboidratos líquidos, 14g gordura



Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal



Ovos fritos básicos
1 ovo(s)- 80 kcal

Lanches

200 kcal, 9g proteína, 16g carboidratos líquidos, 9g gordura



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



Chocolate amargo e framboesas
138 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

445 kcal, 31g proteína, 39g carboidratos líquidos, 15g gordura



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal



Sanduíche tipo deli com hummus e legumes
1 sanduíche(s)- 370 kcal

Jantar

435 kcal, 29g proteína, 12g carboidratos líquidos, 24g gordura



Tempeh básico
4 oz- 295 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva
2 xícara(s)- 140 kcal

Day 7

1609 kcal ● 144g proteína (36%) ● 52g gordura (29%) ● 111g carboidrato (28%) ● 31g fibra (8%)

Café da manhã

250 kcal, 11g proteína, 13g carboidratos líquidos, 14g gordura



Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal



Ovos fritos básicos
1 ovo(s)- 80 kcal

Lanches

200 kcal, 9g proteína, 16g carboidratos líquidos, 9g gordura



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



Chocolate amargo e framboesas
138 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

410 kcal, 29g proteína, 27g carboidratos líquidos, 18g gordura



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal



Sanduíche de salada de ovo com abacate
1/2 sanduíche(s)- 281 kcal

Jantar

425 kcal, 22g proteína, 52g carboidratos líquidos, 8g gordura



Salada mista
121 kcal



Arroz pilaf com almôndegas sem carne
186 kcal



Lentilhas
116 kcal

Bebidas

- ☐ proteína em pó
21 concha (1/3 xícara cada) (651g)
- ☐ água
23 2/3 xícara(s) (mL)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ clementinas
3 fruta (222g)
- ☐ uvas
2 xícara (184g)
- ☐ framboesas
2 xícara (246g)
- ☐ abacates
1 1/3 abacate(s) (268g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo em tiras
3 vara (84g)
- ☐ queijo
1 fatia (28 g cada) (28g)
- ☐ leite integral
3 xícara(s) (mL)
- ☐ ovos
10 1/2 grande (525g)
- ☐ manteiga
1/2 colher de sopa (7g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1/2 xícara (113g)

Doces

- ☐ chocolate amargo 70–85%
7 quadrado(s) (70g)
- ☐ mel
2 colher de chá (14g)

Outro

- ☐ pão tipo sub(s)
1 pão(ões) (85g)
- ☐ nuggets veganos tipo frango
8 nuggets (172g)
- ☐ folhas verdes variadas
2/3 xícara (20g)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
2 recipiente (340g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan
3 oz (85g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cebola
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
- ☐ pimentão
1/2 pequeno (37g)
- ☐ ketchup
2 colher de sopa (34g)
- ☐ brócolis congelado
4 xícara (364g)
- ☐ pepino
1/3 pepino (≈21 cm) (90g)
- ☐ tomates
5/6 médio inteiro (6 cm diâ.) (99g)
- ☐ alface romana (romaine)
1/2 corações (250g)
- ☐ cebola roxa
1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)
- ☐ cenouras
1/2 pequeno (14 cm) (25g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
4 lata (~540 g) (2104g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tofu firme
3/4 lbs (340g)
- ☐ lentilhas, cruas
2/3 xícara (128g)
- ☐ homus
2/3 xícara (165g)
- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/8 oz (2g)
- ☐ alho em pó
1/2 colher de chá (2g)
- ☐ pimenta-do-reino
2 pitada (0g)

Produtos de panificação

- ☐ **Fatias tipo deli à base de plantas**
12 fatias (125g)
- ☐ **almôndegas veganas congeladas**
1 1/2 almôndega(s) (45g)
- ☐ **ervilhas-tortas**
1/8 xícara (5g)

Gorduras e óleos

- ☐ **óleo**
2 oz (mL)
- ☐ **azeite**
4 colher de chá (mL)
- ☐ **molho para salada**
1 colher de sopa (mL)

- ☐ **pão**
2/3 lbs (320g)
- ☐ **bagel**
1 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (69g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ **nozes**
4 colher de sopa, sem casca (25g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

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

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Ovos mexidos básicos

2 ovo(s) - 159 kcal ● 13g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1/2 colher de chá (mL)

ovos

2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 colher de chá (mL)

ovos

4 grande (200g)

1. Bata os ovos em uma tigela média até ficarem homogêneos.
Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
Despeje a mistura de ovos.
Quando os ovos começarem a firmar, mexa-os.
Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam firmes e não restem líquidos. Tempere com sal/pimenta.

Framboesas

3/4 xícara(s) - 54 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 5g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

framboesas

3/4 xícara (92g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas

1 1/2 xícara (185g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Café da manhã 2

Comer em dia 3 e dia 4

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.

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 2 refeições:

pão
2 fatia (64g)
homus
5 colher de sopa (75g)

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

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

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 fritos básicos

1 ovo(s) - 80 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos
1 grande (50g)
óleo
1/4 colher de chá (mL)

Para todas as 3 refeições:

ovos
3 grande (150g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Quebre o(s) ovo(s) na frigideira e cozinhe até que as claras não estejam mais líquidas. Tempere com sal e pimenta e sirva.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Nuggets Chik'n

8 nuggets - 441 kcal ● 24g proteína ● 18g gordura ● 41g carboidrato ● 4g fibra



Rende 8 nuggets

ketchup

2 colher de sopa (34g)

nuggets veganos tipo frango

8 nuggets (172g)

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

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

2 lata(s) - 494 kcal ● 36g proteína ● 14g gordura ● 46g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)

2 lata (~540 g) (1052g)

Para todas as 2 refeições:

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)

4 lata (~540 g) (2104g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4

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.

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.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

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.

Sanduíche tipo deli com hummus e legumes

1 sanduíche(s) - 370 kcal ● 27g proteína ● 11g gordura ● 33g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

pão
2 fatia(s) (64g)
Fatias tipo deli à base de plantas
6 fatias (62g)
homus
3 colher de sopa (45g)
pepino
4 colher de sopa, fatias (26g)

Para todas as 2 refeições:

pão
4 fatia(s) (128g)
Fatias tipo deli à base de plantas
12 fatias (125g)
homus
6 colher de sopa (90g)
pepino
1/2 xícara, fatias (52g)

1. Toste o pão, se desejar.
2. Espalhe hummus sobre o pão.
3. Monte o restante dos ingredientes no sanduíche.
Sirva.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

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.

Sanduíche de salada de ovo com abacate

1/2 sanduíche(s) - 281 kcal ● 15g proteína ● 16g gordura ● 14g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1/2 sanduíche(s)

alho em pó

2 pitada (1g)

abacates

1/4 abacate(s) (50g)

pão

1 fatia (32g)

tomates, cortado ao meio

3 colher de sopa de tomates-cereja (28g)

ovos, cozido (duro) e resfriado

1 1/2 grande (75g)

1. Use ovos cozidos comprados prontos ou faça os seus colocando os ovos em uma panela pequena e cobrindo com água. Leve a água para ferver e continue fervendo por 8–10 minutos. Deixe os ovos esfriarem e depois descasque.
2. Combine os ovos, o abacate, o alho e um pouco de sal e pimenta em uma tigela. Amasse com um garfo até ficar totalmente homogêneo.
3. Adicione os tomates. Misture.
4. Coloque a salada de ovo entre as fatias de pão para formar o sanduíche.
5. Sirva.
6. (Nota: você pode guardar o que sobrar da salada de ovo na geladeira por um ou dois dias)

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

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 3 refeições:

clementinas

3 fruta (222g)

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 3 refeições:

queijo em tiras
3 vara (84g)

1. A receita não possui instruções.

Chocolate amargo

1 quadrado(s) - 60 kcal ● 1g proteína ● 4g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

chocolate amargo 70–85%
1 quadrado(s) (10g)

Para todas as 3 refeições:

chocolate amargo 70–85%
3 quadrado(s) (30g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Nozes

1/8 xícara(s) - 87 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

nozes
2 colher de sopa, sem casca (13g)

Para todas as 2 refeições:

nozes
4 colher de sopa, sem casca (25g)

1. A receita não possui instruções.

Bagel pequeno torrado com manteiga

1/2 bagel(s) - 120 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 18g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

manteiga

1/4 colher de sopa (4g)

bagel

1/2 bagel pequeno (≈7,5 cm di)
(35g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

bagel

1 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (69g)

1. Torre o bagel até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga.
3. Aproveite.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Chocolate amargo e framboesas

138 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 9g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

framboesas

4 colher de sopa (31g)

chocolate amargo 70–85%

2 quadrado(s) (20g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas

1/2 xícara (62g)

chocolate amargo 70–85%

4 quadrado(s) (40g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Philly cheesesteak com seitan

1/2 sub(s) - 285 kcal ● 19g proteína ● 10g gordura ● 28g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pão tipo sub(s)

1/2 pão(ões) (43g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

queijo

1/2 fatia (28 g cada) (14g)

seitan, cortado em tiras

1 1/2 oz (43g)

cebola, picado

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)

pimentão, fatiado

1/4 pequeno (19g)

Para todas as 2 refeições:

pão tipo sub(s)

1 pão(ões) (85g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

queijo

1 fatia (28 g cada) (28g)

seitan, cortado em tiras

3 oz (85g)

cebola, picado

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

pimentão, fatiado

1/2 pequeno (37g)

1. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio e adicione as pimentas e a cebola, cozinhando por alguns minutos até começarem a amolecer e a cebola começar a caramelizar.
2. Adicione o queijo e mexa levemente até derreter. Transfira os vegetais para um prato.
3. Adicione as fatias de seitan à panela e cozinhe por alguns minutos de cada lado, até aquecerem e as bordas ficarem douradas e crocantes.
4. Quando o seitan estiver pronto, junte os vegetais de volta e misture até ficar bem combinado.
5. Coloque o recheio no pão e sirva!

Uvas

58 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 9g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

uvas

1 xícara (92g)

Para todas as 2 refeições:

uvas

2 xícara (184g)

1. A receita não possui instruções.

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)

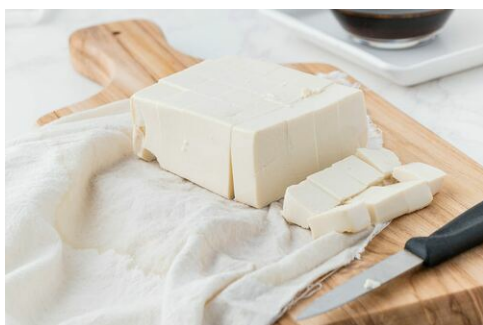
1. A receita não possui instruções.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Tofu básico

6 oz - 257 kcal ● 13g proteína ● 21g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1 colher de sopa (mL)

tofu firme

6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 colher de sopa (mL)

tofu firme

3/4 lbs (340g)

1. Fatie o tofu 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.

Lentilhas

174 kcal ● 12g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

água

1 xícara(s) (mL)

sal

1/2 pitada (0g)

lentilhas, cruas, enxaguado

4 colher de sopa (48g)

Para todas as 2 refeições:

água

2 xícara(s) (mL)

sal

1 pitada (1g)

lentilhas, cruas, enxaguado

1/2 xícara (96g)

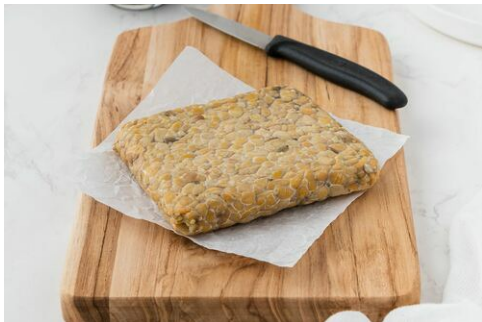
1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.
Aqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Tempeh básico

4 oz - 295 kcal ● 24g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

tempeh

4 oz (113g)

óleo

2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

tempeh

1/2 lbs (227g)

óleo

4 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.

Brócolis regado com azeite de oliva

2 xícara(s) - 140 kcal ● 5g proteína ● 9g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

sal

1 pitada (0g)

brócolis congelado

2 xícara (182g)

azeite

2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

sal

2 pitada (1g)

brócolis congelado

4 xícara (364g)

azeite

4 colher de chá (mL)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 7

Salada mista

121 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 10g carboidrato ● 7g fibra



alface romana (romaine), ralado

1/2 corações (250g)

tomates, em cubos

1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (46g)

molho para salada

1 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)

pepino, fatiado ou em cubos

1/8 pepino (≈21 cm) (38g)

cenouras, descascado e ralado ou fatiado

1/2 pequeno (14 cm) (25g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Se quiser preparar várias porções com antecedência, você pode ralar as cenouras e rasgar a alface e fatiar a cebola com antecedência e armazená-las na geladeira em um saco plástico tipo Ziploc ou em um recipiente Tupperware, assim você só precisa picar um pouco de pepino e tomate e adicionar um pouco de molho na próxima vez.

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.

Lentilhas

116 kcal ● 8g proteína ● 0g gordura ● 17g carboidrato ● 3g fibra



água
2/3 xícara(s) (mL)
sal
1/3 pitada (0g)
lentilhas, cruas, enxaguado
2 2/3 colher de sopa (32g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.
Aqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. 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.
-