

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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 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

Almoço

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



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

Jantar

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



Tofu básico
6 oz- 257 kcal



Lentilhas
174 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 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

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

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

Jantar

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



Tofu básico

6 oz- 257 kcal



Lentilhas

174 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 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

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

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

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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Lista de Compras



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 (\approx 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)

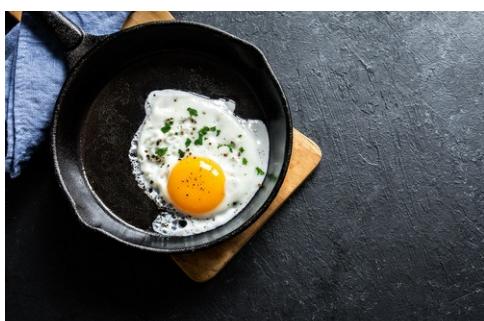
Para todas as 3 refeições:

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 (\approx 7,5 cm di)

(35g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

bagel

1 bagel pequeno (\approx 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)

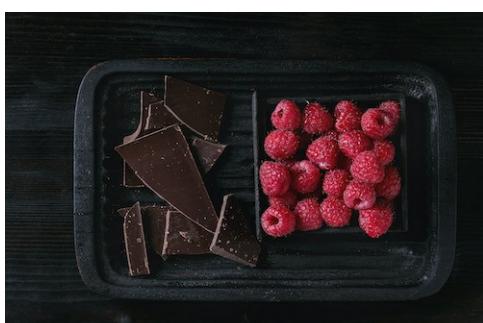
mel

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)

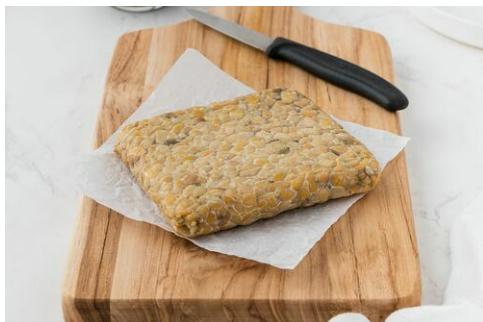
1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.\r\nAqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água.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