

# Meal Plan - Dieta vegetariana alta em proteína de 1700 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

1743 kcal ● 152g proteína (35%) ● 84g gordura (44%) ● 75g carboidrato (17%) ● 19g fibra (4%)

### Café da manhã

270 kcal, 27g proteína, 14g carboidratos líquidos, 12g gordura



**Copo de cottage com frutas**

1 pote- 131 kcal



**Ovos cozidos**

2 ovo(s)- 139 kcal

### Lanches

220 kcal, 7g proteína, 10g carboidratos líquidos, 16g gordura



**Pipoca**

2 1/2 xícaras- 101 kcal



**Sementes de girassol**

120 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**

3 1/2 dosador- 382 kcal

### Almoço

435 kcal, 22g proteína, 17g carboidratos líquidos, 29g gordura



**Tofu básico**

8 oz- 342 kcal



**Vagens**

95 kcal

### Jantar

435 kcal, 12g proteína, 32g carboidratos líquidos, 26g gordura



**Pizza margherita em flatbread**

317 kcal



**Salada de tomate e abacate**

117 kcal

## Day 2

1710 kcal ● 171g proteína (40%) ● 69g gordura (36%) ● 78g carboidrato (18%) ● 24g fibra (6%)

### Café da manhã

270 kcal, 27g proteína, 14g carboidratos líquidos, 12g gordura



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



**Ovos cozidos**  
2 ovo(s)- 139 kcal

### Lanches

220 kcal, 7g proteína, 10g carboidratos líquidos, 16g gordura



**Pipoca**  
2 1/2 xícaras- 101 kcal



**Sementes de girassol**  
120 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
3 1/2 dosador- 382 kcal

### Almoço

460 kcal, 24g proteína, 32g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Tenders de chik'n crocantes**  
5 1/3 tender(es)- 305 kcal



**Salada de tomate e abacate**  
156 kcal

### Jantar

375 kcal, 29g proteína, 20g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki**  
314 kcal



**Vagens**  
63 kcal

## Day 3

1723 kcal ● 165g proteína (38%) ● 72g gordura (38%) ● 79g carboidrato (18%) ● 25g fibra (6%)

### Café da manhã

285 kcal, 21g proteína, 14g carboidratos líquidos, 15g gordura



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



**Omelete de tomate e manjeriçao**  
152 kcal

### Lanches

220 kcal, 7g proteína, 10g carboidratos líquidos, 16g gordura



**Pipoca**  
2 1/2 xícaras- 101 kcal



**Sementes de girassol**  
120 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
3 1/2 dosador- 382 kcal

### Almoço

460 kcal, 24g proteína, 32g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Tenders de chik'n crocantes**  
5 1/3 tender(es)- 305 kcal



**Salada de tomate e abacate**  
156 kcal

### Jantar

375 kcal, 29g proteína, 20g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki**  
314 kcal



**Vagens**  
63 kcal

## Day 4

1765 kcal ● 160g proteína (36%) ● 53g gordura (27%) ● 130g carboidrato (30%) ● 32g fibra (7%)

### Café da manhã

285 kcal, 21g proteína, 14g carboidratos líquidos, 15g gordura



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



**Omelete de tomate e manjerição**  
152 kcal

### Lanches

195 kcal, 13g proteína, 22g carboidratos líquidos, 4g gordura



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



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

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
3 1/2 dosador- 382 kcal

### Almoço

520 kcal, 23g proteína, 44g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Tempeh com molho de amendoim**  
2 oz de tempeh- 217 kcal



**Arroz integral**  
1/2 xícara de arroz integral cozido- 115 kcal



**Salada simples de folhas mistas com tomate**  
189 kcal

### Jantar

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



**Cassoulet de feijão branco**  
385 kcal

## Day 5

1700 kcal ● 162g proteína (38%) ● 61g gordura (32%) ● 106g carboidrato (25%) ● 19g fibra (4%)

### Café da manhã

285 kcal, 21g proteína, 14g carboidratos líquidos, 15g gordura



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



**Omelete de tomate e manjerição**  
152 kcal

### Lanches

195 kcal, 13g proteína, 22g carboidratos líquidos, 4g gordura



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



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

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
3 1/2 dosador- 382 kcal

### Almoço

435 kcal, 17g proteína, 48g carboidratos líquidos, 17g gordura



**Cuscuz**  
201 kcal



**Feijão-lima com manteiga**  
55 kcal



**Tofu ao molho buffalo**  
177 kcal

### Jantar

405 kcal, 26g proteína, 18g carboidratos líquidos, 23g gordura



**Salada de edamame e beterraba**  
171 kcal



**Tofu Cajun**  
236 kcal

## Day 6

1700 kcal ● 176g proteína (41%) ● 57g gordura (30%) ● 99g carboidrato (23%) ● 23g fibra (5%)

### Café da manhã

205 kcal, 11g proteína, 8g carboidratos líquidos, 14g gordura



#### Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



#### Salada de ovo e abacate

133 kcal

### Lanches

260 kcal, 32g proteína, 13g carboidratos líquidos, 8g gordura



#### Shake de proteína (leite)

258 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



#### Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

### Almoço

445 kcal, 22g proteína, 58g carboidratos líquidos, 10g gordura



#### Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



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

364 kcal

### Jantar

405 kcal, 26g proteína, 18g carboidratos líquidos, 23g gordura



#### Salada de edamame e beterraba

171 kcal



#### Tofu Cajun

236 kcal

## Day 7

1704 kcal ● 166g proteína (39%) ● 46g gordura (25%) ● 128g carboidrato (30%) ● 27g fibra (6%)

### Café da manhã

205 kcal, 11g proteína, 8g carboidratos líquidos, 14g gordura



#### Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



#### Salada de ovo e abacate

133 kcal

### Lanches

260 kcal, 32g proteína, 13g carboidratos líquidos, 8g gordura



#### Shake de proteína (leite)

258 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



#### Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

### Almoço

445 kcal, 22g proteína, 58g carboidratos líquidos, 10g gordura



#### Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



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

364 kcal

### Jantar

410 kcal, 16g proteína, 47g carboidratos líquidos, 13g gordura



#### Bowl grego de feijão branco e quinoa

326 kcal



#### Salada simples com aipo, pepino e tomate

85 kcal

## Gorduras e óleos

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

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tofu firme  
1 2/3 lbs (751g)
- ☐ tempeh  
10 oz (284g)
- ☐ manteiga de amendoim  
1 colher de sopa (16g)
- ☐ molho de soja (tamari)  
1/2 colher de chá (mL)
- ☐ feijão branco, enlatado  
3/4 lata(s) (329g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado  
2/3 lata(s) (299g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ vagens verdes congeladas  
4 2/3 xícara (565g)
- ☐ tomates  
3 2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (455g)
- ☐ alho  
2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)
- ☐ cebola  
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)
- ☐ ketchup  
2 2/3 colher de sopa (45g)
- ☐ cebolinha  
1 1/2 colher de sopa picada (9g)
- ☐ cenouras  
4 médio (255g)
- ☐ aipo cru  
1 1/6 talo médio (19-20 cm de comprimento) (47g)
- ☐ feijão-lima, congelado  
1/8 embalagem (280 g) (36g)
- ☐ edamame congelado, sem casca  
1 xícara (118g)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ miolos de girassol  
2 oz (57g)

## Bebidas

- ☐ proteína em pó  
26 1/2 concha (1/3 xícara cada) (822g)
- ☐ água  
25 xícara(s) (mL)

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos  
9 grande (450g)
- ☐ mussarela ralada  
4 colher de sopa (22g)
- ☐ queijo cheddar  
1 1/2 colher de sopa, ralado (11g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura  
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)
- ☐ manteiga  
4 pitada (2g)
- ☐ leite integral  
3 xícara(s) (mL)
- ☐ queijo em tiras  
2 vara (56g)

## Produtos de panificação

- ☐ pão naan  
1/2 pedaço(s) (45g)

## Especiarias e ervas

- ☐ manjeriço fresco  
9 folhas (5g)
- ☐ vinagre balsâmico  
3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ sal  
4 g (4g)
- ☐ pimenta-do-reino  
1 1/2 g (1g)
- ☐ alho em pó  
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ tempero cajun  
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ cominho em pó  
1/4 colher de sopa (1g)

- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)  
4 beterraba(s) (200g)
- ☐ pepino  
2/3 pepino (≈21 cm) (201g)
- ☐ salsa fresca  
2 2/3 ramos (3g)

## Outro

- ☐ pipoca de micro-ondas, salgada  
7 1/2 xícara estourada (83g)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas  
5 recipiente (850g)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne  
10 2/3 pedaços (272g)
- ☐ tzatziki  
1/3 xícara(s) (70g)
- ☐ levedura nutricional  
1/4 colher de sopa (1g)
- ☐ folhas verdes variadas  
1 1/2 embalagem (155 g) (244g)

- ☐ endro seco (dill)  
1 pitada (0g)
- ☐ orégano seco  
1 pitada, folhas (0g)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão  
2 colher de sopa (mL)
- ☐ abacates  
1 1/4 abacate(s) (251g)
- ☐ suco de limão  
1 colher de sopa (mL)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho Frank's Red Hot  
1/3 xícara (mL)
- ☐ caldo de legumes  
1/4 xícara(s) (mL)

## Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz integral  
2 3/4 colher de sopa (32g)
  - ☐ couscous instantâneo, saborizado  
1 caixa (165 g) (164g)
  - ☐ quinoa, crua  
3 colher de sopa (32g)
-

## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### 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.

### Ovos cozidos

2 ovo(s) - 139 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**  
2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

**ovos**  
4 grande (200g)

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 3, dia 4 e dia 5

### 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 3 refeições:

**Queijo cottage e copo de frutas**  
3 recipiente (510g)

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

### Omelete de tomate e manjeriço

152 kcal ● 7g proteína ● 13g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**queijo cheddar**  
1/2 colher de sopa, ralado (4g)  
**cebolinha**  
1/2 colher de sopa picada (3g)  
**azeite**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**manjeriço fresco, rasgado**  
2 folhas (1g)  
**tomates, picado finamente**  
1/2 tomate-ameixa (31g)  
**ovos, batido**  
1 grande (50g)

Para todas as 3 refeições:

**queijo cheddar**  
1 1/2 colher de sopa, ralado (11g)  
**cebolinha**  
1 1/2 colher de sopa picada (9g)  
**azeite**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**manjeriço fresco, rasgado**  
6 folhas (3g)  
**tomates, picado finamente**  
1 1/2 tomate-ameixa (93g)  
**ovos, batido**  
3 grande (150g)

1. Em uma tigela pequena, misture o tomate, o queijo, o manjeriço, a cebola, metade do óleo e um pouco de sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo restante em uma frigideira pequena e despeje uma camada uniforme dos ovos batidos. Quando estiver cozido por baixo, coloque a mistura de tomate sobre metade da omelete e dobre a outra metade por cima.
3. Mantenha no fogo por mais cerca de 30 segundos e então retire e sirva.



# Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

## 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.

## Salada de ovo e abacate

133 kcal  7g proteína  10g gordura  2g carboidrato  3g fibra



Para uma única refeição:

**alho em pó**  
1 1/3 pitada (1g)  
**abacates**  
1/6 abacate(s) (34g)  
**folhas verdes variadas**  
1/3 xícara (10g)  
**ovos, cozido e resfriado**  
1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

**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.

## Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

### Tofu básico

8 oz - 342 kcal ● 18g proteína ● 28g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

#### óleo

4 colher de chá (mL)

#### tofu firme

1/2 lbs (227g)

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.

### Vagens

95 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 6g fibra



#### vagens verdes congeladas

2 xícara (242g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

## Almoço 2

Comer em dia 2 e dia 3

### Tenders de chik'n crocantes

5 1/3 tender(es) - 305 kcal  22g proteína  12g gordura  27g carboidrato  0g fibra



Para uma única refeição:

**tenders 'chik'n' sem carne**

5 1/3 pedaços (136g)

**ketchup**

4 colher de chá (23g)

Para todas as 2 refeições:

**tenders 'chik'n' sem carne**

10 2/3 pedaços (272g)

**ketchup**

2 2/3 colher de sopa (45g)

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

### Salada de tomate e abacate

156 kcal  2g proteína  12g gordura  4g carboidrato  5g fibra



Para uma única refeição:

**cebola**

2 colher de chá, picado (10g)

**suco de limão**

2 colher de chá (mL)

**azeite**

1/2 colher de chá (mL)

**alho em pó**

1 1/3 pitada (1g)

**sal**

1 1/3 pitada (1g)

**pimenta-do-reino**

1 1/3 pitada, moído (0g)

**abacates, cortado em cubos**

1/3 abacate(s) (67g)

**tomates, cortado em cubinhos**

1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (41g)

Para todas as 2 refeições:

**cebola**

4 colher de chá, picado (20g)

**suco de limão**

4 colher de chá (mL)

**azeite**

1 colher de chá (mL)

**alho em pó**

1/3 colher de chá (1g)

**sal**

1/3 colher de chá (2g)

**pimenta-do-reino**

1/3 colher de chá, moído (1g)

**abacates, cortado em cubos**

2/3 abacate(s) (134g)

**tomates, cortado em cubinhos**

2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (82g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

## Almoço 3

Comer em dia 4

### Tempeh com molho de amendoim

2 oz de tempeh - 217 kcal ● 16g proteína ● 11g gordura ● 7g carboidrato ● 5g fibra



Rende 2 oz de tempeh

#### tempeh

2 oz (57g)

#### manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

#### suco de limão

1/4 colher de sopa (mL)

#### molho de soja (tamari)

1/2 colher de chá (mL)

#### levedura nutricional

1/4 colher de sopa (1g)

1. Pré-aqueça o forno a 375 F (190 C). Forre uma assadeira com papel manteiga ou papel alumínio e pulverize com spray antiaderente.
2. Corte o tempeh em pedaços no formato de nuggets.
3. Em uma tigela pequena, misture a manteiga de amendoim, o suco de limão, o molho de soja e a levedura nutricional. Vá adicionando pequenas quantidades de água até obter uma consistência de molho que não fique muito rala. Tempere com sal/pimenta a gosto.
4. Mergulhe o tempeh no molho, cobrindo-o completamente. Coloque na assadeira. Reserve um pouco do molho para depois.
5. Asse no forno por cerca de 30 minutos ou até que a manteiga de amendoim forme uma crosta.
6. Regue com o molho extra por cima e sirva.

### Arroz integral

1/2 xícara de arroz integral cozido - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 23g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/2 xícara de arroz integral cozido

**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 simples de folhas mistas com tomate

189 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



**folhas verdes variadas**

3 3/4 xícara (113g)

**tomates**

10 colher de sopa de tomates-cereja (93g)

**molho para salada**

1/4 xícara (mL)

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

## Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

### Cuscuz

201 kcal ● 7g proteína ● 0g gordura ● 40g carboidrato ● 3g fibra



**couscous instantâneo, saborizado**

1/3 caixa (165 g) (55g)

1. Siga as instruções da embalagem.

## Feijão-lima com manteiga



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



**sal**  
1/2 pitada (0g)  
**feijão-lima, congelado**  
1/8 embalagem (280 g) (36g)  
**manteiga**  
4 pitada (2g)  
**pimenta-do-reino**  
1/4 pitada, moído (0g)

1. Cozinhe o feijão-lima conforme as instruções da embalagem.
2. Depois de escorrer, adicione a manteiga, o sal e a pimenta; mexa até a manteiga derreter.
3. Sirva.

## Tofu ao molho buffalo

177 kcal ● 8g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



**molho Frank's Red Hot**  
4 colher de chá (mL)  
**molho ranch**  
1 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos**  
1/4 lbs (99g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu em cubos com uma pitada de sal e frite até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
2. Reduza o fogo para baixo. Despeje o molho picante. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 2-3 minutos.
3. Sirva o tofu com molho ranch.

## Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### 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.

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

364 kcal ● 15g proteína ● 4g gordura ● 56g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

**couscous instantâneo, saborizado**  
1/3 caixa (165 g) (55g)  
**óleo**  
1/6 colher de chá (mL)  
**cominho em pó**  
1/3 colher de chá (1g)  
**suco de limão**  
1/2 colher de chá (mL)  
**pepino, picado**  
1/6 pepino (≈21 cm) (50g)  
**grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**  
1/3 lata(s) (149g)  
**tomates, picado**  
1/3 tomate roma (27g)  
**salsa fresca, picado**  
1 1/3 ramos (1g)

Para todas as 2 refeições:

**couscous instantâneo, saborizado**  
2/3 caixa (165 g) (110g)  
**óleo**  
1/3 colher de chá (mL)  
**cominho em pó**  
1/4 colher de sopa (1g)  
**suco de limão**  
1 colher de chá (mL)  
**pepino, picado**  
1/3 pepino (≈21 cm) (100g)  
**grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**  
2/3 lata(s) (299g)  
**tomates, picado**  
2/3 tomate roma (53g)  
**salsa fresca, picado**  
2 2/3 ramos (3g)

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.

## Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### Pipoca

2 1/2 xícaras - 101 kcal ● 1g proteína ● 6g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**pipoca de micro-ondas, salgada**  
2 1/2 xícara estourada (28g)

Para todas as 3 refeições:

**pipoca de micro-ondas, salgada**  
7 1/2 xícara estourada (83g)

1. Siga as instruções da embalagem.

## Sementes de girassol

120 kcal ● 6g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra





Para uma única refeição:

**miolos de girassol**

2/3 oz (19g)

Para todas as 3 refeições:

**miolos de girassol**

2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

---

## Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

---

### 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.

---

### 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 2 refeições:

**cenouras**

3 médio (183g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.
-

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

Shake de proteína (leite)

258 kcal 32g proteína 8g gordura 13g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

- leite integral  
2 xícara(s) (mL)
- proteína em pó  
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

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

Jantar 1

Comer em dia 1

Pizza margherita em flatbread

317 kcal 10g proteína 17g gordura 29g carboidrato 2g fibra



### **pão naan**

1/2 pedaço(s) (45g)

### **mussarela ralada**

4 colher de sopa (22g)

### **manjeriço fresco**

3 folhas (2g)

### **azeite**

3/4 colher de sopa (mL)

### **vinagre balsâmico**

3/4 colher de sopa (mL)

### **sal**

1/2 pitada (0g)

### **pimenta-do-reino**

1/2 pitada (0g)

### **tomates, fatiado finamente**

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

### **alho, cortado em cubos bem pequenos**

1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Misture metade do óleo com todo o alho picado. Espalhe metade da mistura sobre o naan.
3. Leve ao forno por cerca de 5 minutos.
4. Retire do forno e polvilhe o queijo por cima, colocando as fatias de tomate sobre o queijo. Tempere com sal e pimenta.
5. Volte ao forno por mais 5 minutos, mais 2-3 minutos sob o grill. Observe o pão durante o cozimento para evitar que escureça demais.
6. Enquanto está no forno, misture o vinagre balsâmico com o óleo restante até ficar bem homogêneo. Pique o manjeriço.
7. Quando o flatbread sair do forno, regue com a mistura de vinagre e óleo a gosto, espalhe as folhas de manjeriço e corte.

---

## **Salada de tomate e abacate**

117 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



### **cebola**

1/2 colher de sopa, picado (8g)

### **suco de limão**

1/2 colher de sopa (mL)

### **azeite**

3/8 colher de chá (mL)

### **alho em pó**

1 pitada (0g)

### **sal**

1 pitada (1g)

### **pimenta-do-reino**

1 pitada, moído (0g)

### **abacates, cortado em cubos**

1/4 abacate(s) (50g)

### **tomates, cortado em cubinhos**

1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
  2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
  3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
  4. Sirva gelado.
-

## Jantar 2

Comer em dia 2 e dia 3

### Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

314 kcal ● 26g proteína ● 15g gordura ● 12g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**molho Frank's Red Hot**

2 colher de sopa (mL)

**tzatziki**

1/8 xícara(s) (28g)

**óleo**

1/2 colher de sopa (mL)

**tempeh, picado grosseiramente**

4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

**molho Frank's Red Hot**

4 colher de sopa (mL)

**tzatziki**

1/4 xícara(s) (56g)

**óleo**

1 colher de sopa (mL)

**tempeh, picado grosseiramente**

1/2 lbs (227g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh com uma pitada de sal e frite até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
2. Reduza o fogo para baixo. Despeje o molho picante. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 2-3 minutos.
3. Sirva o tempeh com tzatziki.

### Vagens

63 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**vagens verdes congeladas**

1 1/3 xícara (161g)

Para todas as 2 refeições:

**vagens verdes congeladas**

2 2/3 xícara (323g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

## Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4

### Cassoulet de feijão branco

385 kcal ● 18g proteína ● 8g gordura ● 47g carboidrato ● 14g fibra



#### caldo de legumes

1/4 xícara(s) (mL)

#### óleo

1/2 colher de sopa (mL)

#### aipo cru, fatiado finamente

1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (20g)

#### cenouras, descascado e fatiado

1 grande (72g)

#### cebola, cortado em cubos

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

#### alho, picado

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

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

1/2 lata(s) (220g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio-alto. Adicione cenoura, aipo, cebola, alho e sal e pimenta a gosto. Cozinhe até amolecer, 5-8 minutos.
3. Misture os feijões e o caldo. Leve para ferver e depois desligue o fogo.
4. Transfira a mistura de feijão para um refratário. Asse até dourar e borbulhar, 18-25 minutos.
5. Sirva.

## Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### Salada de edamame e beterraba

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



Para uma única refeição:

#### 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)

Para todas as 2 refeições:

#### folhas verdes variadas

2 xícara (60g)

#### vinagrete balsâmico

2 colher de sopa (mL)

#### edamame congelado, sem casca

1 xícara (118g)

#### beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado

4 beterraba(s) (200g)

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.

## Tofu Cajun

236 kcal ● 17g proteína ● 16g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra





Para uma única refeição:

**tempero cajun**

1/4 colher de sopa (2g)

**óleo**

1/2 colher de sopa (mL)

**tofu firme, secar com papel-toalha e cortar em cubos**

1/2 lbs (213g)

Para todas as 2 refeições:

**tempero cajun**

1/2 colher de sopa (3g)

**óleo**

1 colher de sopa (mL)

**tofu firme, secar com papel-toalha e cortar em cubos**

15 oz (425g)

1. Preaqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Combine o tofu em cubos, o tempero cajun, o óleo e sal e pimenta em uma assadeira. Misture para cobrir.
3. Asse até ficar crocante, 20-25 minutos. Sirva.

## Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

### Bowl grego de feijão branco e quinoa

326 kcal ● 14g proteína ● 10g gordura ● 38g carboidrato ● 8g fibra



**quinoa, crua**

3 colher de sopa (32g)

**endro seco (dill)**

1 pitada (0g)

**tzatziki**

1/8 xícara(s) (14g)

**suco de limão**

1/2 colher de sopa (mL)

**azeite**

1/2 colher de sopa (mL)

**orégano seco**

1 pitada, folhas (0g)

**água**

1/3 xícara(s) (mL)

**feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado**

1/4 lata(s) (110g)

1. Combine quinoa, água e uma pitada de sal em uma panela em fogo alto. Leve para ferver, tampe, reduza o fogo para baixo e cozinhe até que a quinoa fique macia e a água seja absorvida, cerca de 10-20 minutos (ou siga as instruções da embalagem). Reserve.
2. Em uma tigela média, coloque os feijões brancos, endro, orégano, suco de limão, azeite e um pouco de sal e pimenta. Mexa para envolver os feijões.
3. Sirva a quinoa com os feijões brancos ao estilo grego e tzatziki.

### Salada simples com aipo, pepino e tomate

85 kcal ● 3g proteína ● 3g gordura ● 9g carboidrato ● 3g fibra



**molho para salada**  
3 colher de chá (mL)  
**aipo cru, picado**  
2/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (27g)  
**folhas verdes variadas**  
1/3 embalagem (155 g) (52g)  
**pepino, fatiado**  
1/3 pepino (≈21 cm) (100g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (41g)

1. Misture todos os vegetais em uma tigela grande.
2. Regue com o molho de salada ao servir.

---

## Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

---

### Shake de proteína

3 1/2 dosador - 382 kcal ● 85g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**proteína em pó**  
3 1/2 concha (1/3 xícara cada)  
(109g)  
**água**  
3 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

**proteína em pó**  
24 1/2 concha (1/3 xícara cada)  
(760g)  
**água**  
24 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.
-