

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



Coppo 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 manjericão
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 manjericão
152 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

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

Jantar

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



Cassoulet de feijão branco
385 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 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 manjericão
152 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

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

Jantar

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



Salada de edamame e beterraba
171 kcal



Tofu Cajun
236 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Lista de Compras



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

- manjericão 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 manjericão

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)
manjericão 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)
manjericão 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 manjericão, 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.\r\nSirva 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 romo (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 romo (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)
manjericão 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 manjericão.
7. Quando o flatbread sair do forno, regue com a mistura de vinagre e óleo a gosto, espalhe as folhas de manjericão 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.