

Meal Plan - Dieta vegetariana alta em proteína de 1800 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 1865 kcal ● 159g proteína (34%) ● 67g gordura (32%) ● 134g carboidrato (29%) ● 23g fibra (5%)

Café da manhã

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



Torrada com abacate e ovo
1 fatia(s)- 238 kcal

Almoço

505 kcal, 19g proteína, 30g carboidratos líquidos, 32g gordura



Sanduíche vegano de abacate amassado
1/2 sanduíche(s)- 193 kcal



Castanhas de caju torradas
3/8 xícara(s)- 313 kcal

Lanches

220 kcal, 14g proteína, 28g carboidratos líquidos, 4g gordura



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



Pêssego
1 pêssego(s)- 66 kcal

Jantar

520 kcal, 30g proteína, 59g carboidratos líquidos, 16g gordura



Tenders de chik'n crocantes
7 tender(es)- 400 kcal



Toranja
1 toranja- 119 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Day 2

1789 kcal ● 163g proteína (36%) ● 68g gordura (34%) ● 111g carboidrato (25%) ● 22g fibra (5%)

Café da manhã

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



Torrada com abacate e ovo
1 fatia(s)- 238 kcal

Almoço

505 kcal, 19g proteína, 30g carboidratos líquidos, 32g gordura



Sanduíche vegano de abacate amassado
1/2 sanduíche(s)- 193 kcal



Castanhas de caju torradas
3/8 xícara(s)- 313 kcal

Lanches

220 kcal, 14g proteína, 28g carboidratos líquidos, 4g gordura



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



Pêssego
1 pêssego(s)- 66 kcal

Jantar

445 kcal, 34g proteína, 36g carboidratos líquidos, 17g gordura



Cuscuz
100 kcal



Seitan com alho e pimenta
342 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Day 3

1780 kcal ● 159g proteína (36%) ● 21g gordura (10%) ● 207g carboidrato (47%) ● 32g fibra (7%)

Café da manhã

260 kcal, 27g proteína, 28g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake proteico verde
261 kcal

Almoço

455 kcal, 13g proteína, 88g carboidratos líquidos, 3g gordura



Suco de fruta
1 copo(s)- 115 kcal



Massa com molho pronto
340 kcal

Lanches

220 kcal, 14g proteína, 28g carboidratos líquidos, 4g gordura



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



Pêssego
1 pêssego(s)- 66 kcal

Jantar

460 kcal, 20g proteína, 59g carboidratos líquidos, 11g gordura



Lentilhas cremosas com batata-doce
461 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Day 4

1804 kcal ● 174g proteína (39%) ● 22g gordura (11%) ● 199g carboidrato (44%) ● 28g fibra (6%)

Café da manhã

260 kcal, 27g proteína, 28g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake proteico verde

261 kcal

Almoço

455 kcal, 13g proteína, 88g carboidratos líquidos, 3g gordura



Suco de fruta

1 copo(s)- 115 kcal



Massa com molho pronto

340 kcal

Lanches

200 kcal, 9g proteína, 31g carboidratos líquidos, 1g gordura



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s)- 62 kcal



Morangos

1 xícara(s)- 52 kcal

Jantar

510 kcal, 40g proteína, 49g carboidratos líquidos, 15g gordura



Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

2 metade(s) de abobrinha- 192 kcal



Arroz branco

1/4 xícara de arroz cozido- 55 kcal



Copo de cottage com frutas

2 pote- 261 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

1767 kcal ● 165g proteína (37%) ● 38g gordura (19%) ● 159g carboidrato (36%) ● 32g fibra (7%)

Café da manhã

200 kcal, 9g proteína, 17g carboidratos líquidos, 8g gordura



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Tomate recheado com ovo e pesto

1 tomate(s)- 129 kcal

Almoço

485 kcal, 26g proteína, 43g carboidratos líquidos, 20g gordura



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



Sopa enlatada com pedaços (cremosa)

1 lata(s)- 354 kcal

Jantar

505 kcal, 35g proteína, 64g carboidratos líquidos, 7g gordura



Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

364 kcal

Lanches

200 kcal, 9g proteína, 31g carboidratos líquidos, 1g gordura



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s)- 62 kcal



Morangos

1 xícara(s)- 52 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

1796 kcal ● 174g proteína (39%) ● 38g gordura (19%) ● 156g carboidrato (35%) ● 34g fibra (8%)

Café da manhã

200 kcal, 9g proteína, 17g carboidratos líquidos, 8g gordura



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Tomate recheado com ovo e pesto

1 tomate(s)- 129 kcal

Lanches

265 kcal, 11g proteína, 24g carboidratos líquidos, 12g gordura



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Toranja

1/2 toranja- 59 kcal

Almoço

450 kcal, 33g proteína, 48g carboidratos líquidos, 8g gordura



Torrada com grão-de-bico amassado

1 torrada(s)- 318 kcal



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

Jantar

505 kcal, 35g proteína, 64g carboidratos líquidos, 7g gordura



Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

364 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

1754 kcal ● 160g proteína (36%) ● 47g gordura (24%) ● 140g carboidrato (32%) ● 32g fibra (7%)

Café da manhã

200 kcal, 9g proteína, 17g carboidratos líquidos, 8g gordura



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Tomate recheado com ovo e pesto

1 tomate(s)- 129 kcal

Almoço

450 kcal, 33g proteína, 48g carboidratos líquidos, 8g gordura



Torrada com grão-de-bico amassado

1 torrada(s)- 318 kcal



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

Jantar

460 kcal, 21g proteína, 49g carboidratos líquidos, 16g gordura



Tigela de beterraba da colheita com queijo de cabra

461 kcal

Lanches

265 kcal, 11g proteína, 24g carboidratos líquidos, 12g gordura



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Toranja

1/2 toranja- 59 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



Outro

- Fatias tipo deli à base de plantas**
5 fatias (52g)
- folhas verdes variadas**
1/2 xícara (15g)
- tenders 'chik'n' sem carne**
7 pedaços (179g)
- Queijo cottage e copo de frutas**
5 recipiente (850g)
- iogurte grego proteico aromatizado**
2 recipiente (300g)

Produtos de panificação

- pão**
6 3/4 oz (192g)

Sopas, molhos e caldos

- molho picante**
1 colher de chá (mL)
- molho para macarrão**
3/8 pote (680 g) (289g)
- caldo de legumes**
1 xícara(s) (mL)
- sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)**
1 lata (~540 g) (533g)
- molho pesto**
1 1/2 colher de sopa (24g)

Frutas e sucos de frutas

- abacates**
5/6 abacate(s) (167g)
- pêssego**
3 médio (~7 cm diâ.) (450g)
- Toranja**
2 grande (~11,5 cm diâ.) (664g)
- banana**
1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)
- laranja**
4 laranja (616g)
- suco de fruta**
16 fl oz (mL)
- morangos**
2 xícara, inteira (288g)
- suco de limão**
4 colher de chá (mL)
- nectarina**
3 médio (diâ. 6,5 cm) (426g)

Grãos cerealíferos e massas

- couscous instantâneo, saborizado**
5/6 caixa (165 g) (137g)
- seitan**
4 oz (113g)
- massa seca crua**
1/3 lbs (152g)
- arroz branco de grão longo**
4 colher de chá (15g)
- arroz selvagem, cru**
2 3/4 colher de sopa (27g)

Gorduras e óleos

- azeite**
3/4 oz (mL)
- óleo**
5 g (mL)

Especiarias e ervas

- pimenta-do-reino**
1 pitada, moído (0g)
- sal**
1/2 pitada (0g)
- cominho em pó**
2 1/4 g (2g)
- cebola em pó**
1 colher de chá (2g)
- mostarda**
1 colher de sopa (15g)
- vinagre de maçã**
4 pitada (3g)

Leguminosas e produtos derivados

- lentilhas, cruas**
1/2 xícara (96g)
- grão-de-bico, enlatado**
1 2/3 lata(s) (747g)

Doces

- mel**
2 colher de chá (14g)

Lanches

- barra de granola rica em proteínas**
2 barra (80g)

Produtos de nozes e sementes

- castanhas de caju torradas
3/4 xícara (103g)
- leite de coco enlatado
2 colher de sopa (mL)

Produtos lácteos e ovos

- iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
3 recipiente(s) (149 g cada) (450g)
- ovos
5 grande (250g)
- queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1/2 xícara (113g)
- queijo de cabra
2 oz (57g)
- iogurte grego desnatado, natural
4 colher de sopa (70g)

Bebidas

- proteína em pó
24 1/2 concha (1/3 xícara cada) (760g)
- água
1 1/2 galão (mL)
- proteína em pó, baunilha
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

Vegetais e produtos vegetais

- ketchup
1 3/4 colher de sopa (30g)
- cebola
2/3 médio (diâ. 6,5 cm) (75g)
- pimentão verde
1 colher de sopa, picada (9g)
- alho
2 1/4 dente(s) (de alho) (7g)
- espinafre fresco
3 xícara(s) (90g)
- batata-doce
1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)
- abobrinha
1 grande (323g)
- pepino
1/3 pepino (≈21 cm) (100g)
- tomates
5 médio inteiro (6 cm diâ.) (599g)
- salsa fresca
2 2/3 ramos (3g)
- aipo cru
2 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (34g)
- folhas de couve
2 oz (57g)

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
2 beterraba(s) (100g)

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Torrada com abacate e ovo

1 fatia(s) - 238 kcal ● 11g proteína ● 13g gordura ● 13g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

pão
1 fatia (32g)
ovos
1 grande (50g)
abacates, maduro, fatiado
1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:

pão
2 fatia (64g)
ovos
2 grande (100g)
abacates, maduro, fatiado
1/2 abacate(s) (101g)

1. Cozinhe o ovo da maneira que preferir.
2. Torre o pão.
3. Coloque o abacate maduro por cima e amasse com um garfo sobre o pão.
4. Adicione o ovo cozido sobre o abacate. Sirva.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Shake proteico verde

261 kcal ● 27g proteína ● 1g gordura ● 28g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

água
1/4 xícara(s) (mL)
espinafre fresco
1 xícara(s) (30g)
proteína em pó, baunilha
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
banana, congelado
1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (59g)
laranja, descascado, fatiado e sem sementes
1 laranja (154g)

Para todas as 2 refeições:

água
1/2 xícara(s) (mL)
espinafre fresco
2 xícara(s) (60g)
proteína em pó, baunilha
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)
banana, congelado
1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)
laranja, descascado, fatiado e sem sementes
2 laranja (308g)

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador (se a banana não estiver congelada, adicione alguns cubos de gelo).
2. Bata bem. Adicione mais água, se necessário.
3. Sirva imediatamente.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

nectarina, sem caroço
1 médio (diâ. 6,5 cm) (142g)

Para todas as 3 refeições:

nectarina, sem caroço
3 médio (diâ. 6,5 cm) (426g)

1. Remova o caroço da nectarina, fatie e sirva.

Tomate recheado com ovo e pesto

1 tomate(s) - 129 kcal ● 8g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

molho pesto
1/2 colher de sopa (8g)
ovos
1 grande (50g)
tomates
1 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (182g)

Para todas as 3 refeições:

molho pesto
1 1/2 colher de sopa (24g)
ovos
3 grande (150g)
tomates
3 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (546g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Corte as tampas dos tomates e retire o miolo para formar 'tigelas'.
3. Coloque os tomates em uma assadeira.
4. Coloque pesto no fundo de cada tomate e quebre um ovo dentro de cada um.
5. Tempere com sal e pimenta.
6. Asse por 20 minutos.
7. Sirva.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Sanduíche vegano de abacate amassado

1/2 sanduíche(s) - 193 kcal ● 11g proteína ● 8g gordura ● 15g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

Fatias tipo deli à base de plantas
2 1/2 fatias (26g)
pão
1 fatia(s) (32g)
molho picante
1/2 colher de chá (mL)
folhas verdes variadas
4 colher de sopa (8g)
abacates, descascado e sem sementes
1/6 abacate(s) (34g)

Para todas as 2 refeições:

Fatias tipo deli à base de plantas
5 fatias (52g)
pão
2 fatia(s) (64g)
molho picante
1 colher de chá (mL)
folhas verdes variadas
1/2 xícara (15g)
abacates, descascado e sem sementes
1/3 abacate(s) (67g)

1. Usando o cabo de um garfo, amasse o abacate sobre a fatia inferior do pão. Coloque as fatias deli e as folhas verdes por cima. Regue com molho picante, cubra com a outra fatia de pão e sirva.

Castanhas de caju torradas

3/8 xícara(s) - 313 kcal ● 8g proteína ● 24g gordura ● 15g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

castanhas de caju torradas
6 colher de sopa (51g)

Para todas as 2 refeições:

castanhas de caju torradas
3/4 xícara (103g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Suco de fruta

1 copo(s) - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

suco de fruta
8 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
16 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Massa com molho pronto

340 kcal ● 12g proteína ● 2g gordura ● 63g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

massa seca crua
2 2/3 oz (76g)
molho para macarrão
1/6 pote (680 g) (112g)

Para todas as 2 refeições:

massa seca crua
1/3 lbs (152g)
molho para macarrão
1/3 pote (680 g) (224g)

1. Cozinhe a massa conforme indicado na embalagem.
2. Cubra com o molho e aproveite.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 5

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.

Sopa enlatada com pedaços (cremosa)

1 lata(s) - 354 kcal ● 12g proteína ● 17g gordura ● 30g carboidrato ● 8g fibra



Rende 1 lata(s)

**sopa enlatada com pedaços
(variedades cremosas)**
1 lata (~540 g) (533g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Torrada com grão-de-bico amassado

1 torrada(s) - 318 kcal ● 19g proteína ● 6g gordura ● 35g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

pão
1 fatia(s) (32g)
cebola em pó
4 pitada (1g)
mostarda
1/2 colher de sopa (8g)
iogurte grego desnatado, natural
2 colher de sopa (35g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1/2 lata(s) (224g)
aipo cru, picado em cubos
1 talo pequeno (~13 cm de comprimento) (17g)

Para todas as 2 refeições:

pão
2 fatia(s) (64g)
cebola em pó
1 colher de chá (2g)
mostarda
1 colher de sopa (15g)
iogurte grego desnatado, natural
4 colher de sopa (70g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1 lata(s) (448g)
aipo cru, picado em cubos
2 talo pequeno (~13 cm de comprimento) (34g)

1. Toste o pão (opcional).
2. Enquanto isso, coloque metade dos grãos-de-bico (reservando o restante) em uma tigela e amasse com as costas de um garfo até ficar com pedaços. Misture o iogurte grego, a mostarda, o alho em pó, o aipo e uma pitada de sal/pimenta e mexa bem.
3. Misture os grãos-de-bico inteiros restantes.
4. Cubra a torrada com a mistura de grão-de-bico e sirva.

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.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

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 3 refeições:

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
3 recipiente(s) (149 g cada) (450g)

1. A receita não possui instruções.

Pêssego

1 pêssego(s) - 66 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pêssego
1 médio (≈7 cm diâ.) (150g)

Para todas as 3 refeições:

pêssego
3 médio (≈7 cm diâ.) (450g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Laranja

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



Para uma única refeição:

laranja

1 laranja (154g)

Para todas as 2 refeições:

laranja

2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

Cottage cheese com mel

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



Para uma única refeição:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)

4 colher de sopa (57g)

mel

1 colher de chá (7g)

Para todas as 2 refeições:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)

1/2 xícara (113g)

mel

2 colher de chá (14g)

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

Morangos

1 xícara(s) - 52 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

morangos

1 xícara, inteira (144g)

Para todas as 2 refeições:

morangos

2 xícara, inteira (288g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g proteína ● 12g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

barra de granola rica em proteínas
1 barra (40g)

Para todas as 2 refeições:

barra de granola rica em proteínas
2 barra (80g)

1. A receita não possui instruções.

Toranja

1/2 toranja - 59 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

Toranja
1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (166g)

Para todas as 2 refeições:

Toranja
1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

Tenders de chik'n crocantes

7 tender(es) - 400 kcal ● 28g proteína ● 16g gordura ● 36g carboidrato ● 0g fibra



Rende 7 tender(es)

tenders 'chik'n' sem carne
7 pedaços (179g)
ketchup
1 3/4 colher de sopa (30g)

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

Toranja

1 toranja - 119 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 toranja

Toranja
1 grande (\approx 11,5 cm diâ.) (332g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2

Cuscuz

100 kcal ● 4g proteína ● 0g gordura ● 20g carboidrato ● 1g fibra



couscous instantâneo, saborizado
1/6 caixa (165 g) (27g)

1. Siga as instruções da embalagem.

Seitan com alho e pimenta

342 kcal ● 31g proteína ● 17g gordura ● 16g carboidrato ● 1g fibra



azeite
1 colher de sopa (mL)
cebola
2 colher de sopa, picada (20g)
pimentão verde
1 colher de sopa, picada (9g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
água
1/2 colher de sopa (mL)
sal
1/2 pitada (0g)
seitan, estilo frango
4 oz (113g)
alho, picado fino
1 1/4 dente(s) (de alho) (4g)

1. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Adicione as cebolas e o alho e cozinhe, mexendo, até dourarem levemente.
3. Aumente o fogo para médio e adicione o pimentão verde e o seitan à panela, mexendo para envolver bem o seitan.
4. Tempere com sal e pimenta. Adicione a água, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 35 minutos para que o seitan absorva os sabores.
5. Cozinhe, mexendo até engrossar, e sirva imediatamente.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 3

Lentilhas cremosas com batata-doce

461 kcal ● 20g proteína ● 11g gordura ● 59g carboidrato ● 12g fibra



lentilhas, cruas
1/3 xícara (64g)
caldo de legumes
1 xícara(s) (mL)
espinafre fresco
1 xícara(s) (30g)
leite de coco enlatado
2 colher de sopa (mL)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
cominho em pó
3 pitada (1g)
cebola, cortado em cubos
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)
batata-doce, picado em pedaços do tamanho de uma mordida
1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

1. Em uma panela para sopas, aqueça o óleo em fogo médio e adicione a cebola picada. Refogue por cerca de 5 minutos, até dourar e ficar macia.
2. Adicione a batata-doce, as lentilhas, o cominho e o caldo. Tempere com sal e pimenta a gosto. Tampe e deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 20 minutos.
3. Quando as lentilhas e a batata-doce estiverem macias, acrescente o espinafre e o leite de coco à panela e mexa. Deixe cozinhar mais alguns minutos, sem tampar.
4. Sirva.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 4

Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

2 metade(s) de abobrinha - 192 kcal ● 11g proteína ● 10g gordura ● 10g carboidrato ● 5g fibra



Rende 2 metade(s) de abobrinha

molho para macarrão
4 colher de sopa (65g)
queijo de cabra
1 oz (28g)
abobrinha
1 grande (323g)

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

Arroz branco

1/4 xícara de arroz cozido - 55 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1/4 xícara de arroz cozido

água
1/6 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
4 colher de chá (15g)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

Copo de cottage com frutas

2 pote - 261 kcal ● 28g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 pote

Queijo cottage e copo de frutas
2 recipiente (340g)

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

Jantar 5 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Yogurte grego proteico

1 pote - 139 kcal ● 20g proteína ● 3g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

Yogurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

Yogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)

1. Aproveite.

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.

Jantar 6

Comer em dia 7

Tigela de beterraba da colheita com queijo de cabra

461 kcal ● 21g proteína ● 16g gordura ● 49g carboidrato ● 8g fibra



vinagre de maçã
4 pitada (3g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
folhas de couve
2 oz (57g)
lentilhas, cruas
2 2/3 colher de sopa (32g)
arroz selvagem, cru
2 2/3 colher de sopa (27g)
queijo de cabra
1 oz (28g)
alho, picado
1 dente(s) (de alho) (3g)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), cortado em quartos
2 beterraba(s) (100g)

1. Cozinhe o arroz selvagem e as lentilhas conforme as instruções da embalagem. Escorra, se necessário, e reserve.
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio. Adicione o alho e cozinhe por 1 minuto até perfumar. Acrescente a couve e cozinhe por 3-5 minutos até murchar.
3. Misture as lentilhas e o arroz com a couve, combinando tudo. Cozinhe por 2-3 minutos até aquecer. Desligue o fogo e misture o suco de limão. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Em uma tigela pequena, tempere as beterrabas cortadas em quartos com vinagre de maçã. Tempere com sal e pimenta.
5. Sirva a mistura de arroz e lentilhas coberta com as beterrabas e o queijo de cabra esfarelado. Bom apetite!

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.