

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

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

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 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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 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

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

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

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

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)

- 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)

- 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.\r\nSirva com ketchup.

Toranja

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



Rende 1 toranja

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 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

logurte grego proteico

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



Para uma única refeição:

logurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

logurte 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 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.

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.