

Meal Plan - Dieta vegetariana alta em proteína de 1900 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

1907 kcal ● 178g proteína (37%) ● 61g gordura (29%) ● 123g carboidrato (26%) ● 39g fibra (8%)

Café da manhã

260 kcal, 12g proteína, 25g carboidratos líquidos, 10g gordura



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Sanduíche de ovo e guacamole

1/2 sanduíche(s)- 191 kcal

Lanches

235 kcal, 14g proteína, 30g carboidratos líquidos, 4g gordura



Clementina

1 clementina(s)- 39 kcal



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

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Almoço

455 kcal, 26g proteína, 23g carboidratos líquidos, 23g gordura



Tempeh básico

4 oz- 295 kcal



Cenouras assadas

3 cenoura(s)- 158 kcal

Jantar

520 kcal, 29g proteína, 41g carboidratos líquidos, 22g gordura



Lentilhas

174 kcal



Salada de edamame e beterraba

171 kcal



Tofu ao molho buffalo

177 kcal

Day 2

1947 kcal ● 169g proteína (35%) ● 43g gordura (20%) ● 189g carboidrato (39%) ● 32g fibra (6%)

Café da manhã

260 kcal, 12g proteína, 25g carboidratos líquidos, 10g gordura



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Sanduíche de ovo e guacamole

1/2 sanduíche(s)- 191 kcal

Lanches

235 kcal, 14g proteína, 30g carboidratos líquidos, 4g gordura



Clementina

1 clementina(s)- 39 kcal



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

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Almoço

495 kcal, 17g proteína, 89g carboidratos líquidos, 5g gordura



Pão de jantar

2 pão(s)- 154 kcal



Massa com molho pronto

340 kcal

Jantar

520 kcal, 29g proteína, 41g carboidratos líquidos, 22g gordura



Lentilhas

174 kcal



Salada de edamame e beterraba

171 kcal



Tofu ao molho buffalo

177 kcal

Day 3

1964 kcal ● 177g proteína (36%) ● 46g gordura (21%) ● 174g carboidrato (35%) ● 37g fibra (7%)

Café da manhã

260 kcal, 12g proteína, 25g carboidratos líquidos, 10g gordura



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Sanduíche de ovo e guacamole

1/2 sanduíche(s)- 191 kcal

Lanches

235 kcal, 14g proteína, 30g carboidratos líquidos, 4g gordura



Clementina

1 clementina(s)- 39 kcal



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

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Almoço

530 kcal, 29g proteína, 59g carboidratos líquidos, 15g gordura



Queijo em tiras

2 palito(s)- 165 kcal



Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

364 kcal

Jantar

505 kcal, 26g proteína, 56g carboidratos líquidos, 14g gordura



Lentilhas

87 kcal



Dal verde

417 kcal

Day 4

1885 kcal ● 173g proteína (37%) ● 47g gordura (22%) ● 166g carboidrato (35%) ● 27g fibra (6%)

Café da manhã

230 kcal, 14g proteína, 18g carboidratos líquidos, 11g gordura



Ovos mexidos com alto teor de proteína
99 kcal



Torrada com manteiga e geleia
1 fatia(s)- 133 kcal

Lanches

215 kcal, 12g proteína, 27g carboidratos líquidos, 5g gordura



Clementina
1 clementina(s)- 39 kcal



Cottage cheese com mel
1/4 xícara(s)- 62 kcal



Torrada com manteiga
1 fatia(s)- 114 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

530 kcal, 29g proteína, 59g carboidratos líquidos, 15g gordura



Queijo em tiras
2 palito(s)- 165 kcal



Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias
364 kcal

Jantar

470 kcal, 22g proteína, 58g carboidratos líquidos, 13g gordura



Salada tabule de grão-de-bico com tzatziki
323 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Day 5

1868 kcal ● 182g proteína (39%) ● 57g gordura (27%) ● 133g carboidrato (29%) ● 24g fibra (5%)

Café da manhã

230 kcal, 14g proteína, 18g carboidratos líquidos, 11g gordura



Ovos mexidos com alto teor de proteína
99 kcal



Torrada com manteiga e geleia
1 fatia(s)- 133 kcal

Lanches

215 kcal, 12g proteína, 27g carboidratos líquidos, 5g gordura



Clementina
1 clementina(s)- 39 kcal



Cottage cheese com mel
1/4 xícara(s)- 62 kcal



Torrada com manteiga
1 fatia(s)- 114 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

520 kcal, 32g proteína, 63g carboidratos líquidos, 14g gordura



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal



Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia
1 sanduíche(s)- 382 kcal

Jantar

465 kcal, 28g proteína, 22g carboidratos líquidos, 25g gordura



Ervilha-torta
123 kcal



Tofu picante com sriracha e amendoim
341 kcal

Day 6

1891 kcal ● 184g proteína (39%) ● 55g gordura (26%) ● 140g carboidrato (30%) ● 25g fibra (5%)

Café da manhã

315 kcal, 11g proteína, 41g carboidratos líquidos, 10g gordura



Aveia instantânea com água
1 pacote(s)- 165 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Lanches

155 kcal, 17g proteína, 10g carboidratos líquidos, 4g gordura



Shake de proteína (leite)
129 kcal



Palitos de cenoura
1 cenoura(s)- 27 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

520 kcal, 32g proteína, 63g carboidratos líquidos, 14g gordura



logurte grego proteico
1 pote- 139 kcal



Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia
1 sanduíche(s)- 382 kcal

Jantar

465 kcal, 28g proteína, 22g carboidratos líquidos, 25g gordura



Ervilha-torta
123 kcal



Tofu picante com sriracha e amendoim
341 kcal

Day 7

1928 kcal ● 178g proteína (37%) ● 76g gordura (35%) ● 105g carboidrato (22%) ● 29g fibra (6%)

Café da manhã

315 kcal, 11g proteína, 41g carboidratos líquidos, 10g gordura



Aveia instantânea com água
1 pacote(s)- 165 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Lanches

155 kcal, 17g proteína, 10g carboidratos líquidos, 4g gordura



Shake de proteína (leite)
129 kcal



Palitos de cenoura
1 cenoura(s)- 27 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

500 kcal, 28g proteína, 26g carboidratos líquidos, 26g gordura



Refogado de cenoura com carne moída
332 kcal



Salada simples de folhas mistas
170 kcal

Jantar

520 kcal, 25g proteína, 24g carboidratos líquidos, 33g gordura



Cottage cheese com mel
1/2 xícara(s)- 125 kcal



Sementes de abóbora
183 kcal



Bifes de repolho assados com molho
214 kcal

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ **tempeh**
4 oz (113g)
- ☐ **lentilhas, cruas**
10 colher de sopa (120g)
- ☐ **tofu firme**
1 1/3 lbs (595g)
- ☐ **grão-de-bico, enlatado**
1 lata(s) (411g)
- ☐ **lentilhas vermelhas, cruas**
6 colher de sopa (72g)
- ☐ **manteiga de amendoim**
4 colher de sopa (64g)
- ☐ **molho de soja (tamari)**
1 oz (mL)
- ☐ **carne de hambúrguer vegetariana em pedaços**
4 oz (113g)

Gorduras e óleos

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

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ **cenouras**
11 1/2 médio (708g)
- ☐ **edamame congelado, sem casca**
1 xícara (118g)
- ☐ **beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)**
4 beterraba(s) (200g)
- ☐ **pepino**
1/2 pepino (≈21 cm) (138g)
- ☐ **tomates**
1 tomate roma (73g)
- ☐ **salsa fresca**
3 2/3 ramos (4g)
- ☐ **espinafre fresco**
3/8 xícara(s) (11g)
- ☐ **coentro fresco**
1/2 maço (15g)
- ☐ **gengibre fresco**
1 colher de chá (2g)
- ☐ **alho**
3 1/2 dente(s) (de alho) (10g)

Bebidas

- ☐ **proteína em pó**
29 concha (1/3 xícara cada) (899g)
- ☐ **água**
2 galão (mL)

Outro

- ☐ **guacamole industrializado**
3 colher de sopa (46g)
- ☐ **folhas verdes variadas**
5 3/4 xícara (173g)
- ☐ **tzatziki**
1/6 xícara(s) (42g)
- ☐ **logurte grego proteico aromatizado**
2 recipiente (300g)
- ☐ **molho de pimenta sriracha**
1 1/2 colher de sopa (23g)
- ☐ **tempero italiano**
2 pitada (1g)

Produtos de panificação

- ☐ **pão**
3/4 lbs (352g)
- ☐ **Pão**
2 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (56g)

Especiarias e ervas

- ☐ **sal**
3 1/4 pitada (2g)
- ☐ **cominho em pó**
1 colher de chá (2g)
- ☐ **cúrcuma em pó**
3 pitada (1g)
- ☐ **curry em pó**
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ **pimenta-do-reino**
2 pitada, moído (1g)
- ☐ **flocos de pimenta vermelha**
1 1/2 pitada (0g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ **molho Frank's Red Hot**
2 3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ **molho para macarrão**
1/6 pote (680 g) (112g)
- ☐ **caldo de legumes**
1 xícara(s) (mL)

- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
4 xícara (576g)
- ☐ repolho
1/4 cabeça, pequena (aprox. 11 cm diâ.) (179g)
- ☐ cebola
1/3 grande (50g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ clementinas
5 fruta (370g)
- ☐ nectarina
3 médio (diâ. 6,5 cm) (426g)
- ☐ suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ suco de limão
1 colher de chá (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 em tiras
4 vara (112g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1 1/4 xícara (283g)
- ☐ manteiga
4 colher de chá (18g)
- ☐ leite integral
4 xícara(s) (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ massa seca crua
2 2/3 oz (76g)
- ☐ couscous instantâneo, saborizado
1 caixa (165 g) (151g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ leite de coco enlatado
4 colher de sopa (mL)
- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal
4 colher de sopa (30g)

Doces

- ☐ mel
4 colher de chá (28g)
- ☐ geleia
1/4 lbs (98g)

Cereais matinais

- ☐ aveia instantânea com sabor
2 sachê (86g)



Café da manhã 1 [🔗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

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.

Sanduíche de ovo e guacamole

1/2 sanduíche(s) - 191 kcal ● 11g proteína ● 10g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

ovos
1 grande (50g)
óleo
1/4 colher de chá (mL)
guacamole industrializado
1 colher de sopa (15g)
pão
1 fatia(s) (32g)

Para todas as 3 refeições:

ovos
3 grande (150g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
guacamole industrializado
3 colher de sopa (46g)
pão
3 fatia(s) (96g)

1. Torre o pão, se desejar.
2. Aqueça o óleo em uma pequena frigideira em fogo médio e adicione os ovos. Polvilhe um pouco de pimenta sobre o ovo e frite até que estejam cozidos ao seu gosto.
3. Monte o sanduíche colocando os ovos em uma fatia de pão e o guacamole espalhado na outra.
4. Sirva.

Café da manhã 2

Comer em dia 4 e dia 5

Ovos mexidos com alto teor de proteína

99 kcal 10g proteína 6g gordura 1g carboidrato 0g fibra



Para uma única refeição:

- ovos
- 1 grande (50g)
- óleo
- 1/4 colher de chá (mL)
- queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
- 2 colher de sopa (28g)

Para todas as 2 refeições:

- ovos
- 2 grande (100g)
- óleo
- 1/2 colher de chá (mL)
- queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
- 4 colher de sopa (57g)

1. Bata os ovos e o queijo cottage juntos em uma tigela pequena com uma pitada de sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio e despeje os ovos.
3. À medida que os ovos começam a firmar, mexa-os e continue cozinhando até que estejam espessos e não reste ovo líquido.

Torrada com manteiga e geleia

1 fatia(s) - 133 kcal 4g proteína 5g gordura 17g carboidrato 2g fibra



Para uma única refeição:

- pão
- 1 fatia (32g)
- manteiga
- 1 colher de chá (5g)
- geleia
- 1 colher de chá (7g)

Para todas as 2 refeições:

- pão
- 2 fatia (64g)
- manteiga
- 2 colher de chá (9g)
- geleia
- 2 colher de chá (14g)

1. Toste o pão até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga e a geleia no pão.

Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

Aveia instantânea com água

1 pacote(s) - 165 kcal  4g proteína  2g gordura  29g carboidrato  4g fibra



Para uma única refeição:

aveia instantânea com sabor

1 sachê (43g)

água

3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

aveia instantânea com sabor

2 sachê (86g)

água

1 1/2 xícara(s) (mL)

1. Coloque a aveia em uma tigela e despeje a água por cima.
2. Leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

Leite

1 xícara(s) - 149 kcal  8g proteína  8g gordura  12g carboidrato  0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Tempeh básico

4 oz - 295 kcal ● 24g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 8g fibra



Rende 4 oz

tempeh

4 oz (113g)

óleo

2 colher de chá (mL)

1. Fatie o tempeh no formato desejado, cubra com óleo e tempere com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
2. Ou salteie em uma panela em fogo médio por 5–7 minutos ou asse em forno preaquecido a 375°F (190°C) por 20–25 minutos, virando na metade do tempo, até dourar e ficar crocante.

Cenouras assadas

3 cenoura(s) - 158 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 15g carboidrato ● 6g fibra



Rende 3 cenoura(s)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

cenouras, fatiado

3 grande (216g)

1. Preequeça o forno a 400°F (200°C).\r\nColoque as cenouras fatiadas em uma assadeira e misture com óleo e uma pitada de sal. Espalhe uniformemente e asse por cerca de 30 minutos até ficarem macias. Sirva.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Pão de jantar

2 pão(s) - 154 kcal ● 5g proteína ● 2g gordura ● 26g carboidrato ● 1g fibra



Rende 2 pão(s)

Pão

2 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (56g)

1. Aproveite.

Massa com molho pronto

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



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

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

Almoço 3

Comer em dia 3 e dia 4

Queijo em tiras

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo em tiras
2 vara (56g)

Para todas as 2 refeições:

queijo em tiras
4 vara (112g)

- 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.

Almoço 4 [🔗](#)

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.

Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia

1 sanduíche(s) - 382 kcal ● 12g proteína ● 11g gordura ● 55g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

pão

2 fatia (64g)

geleia

2 colher de sopa (42g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

pão

4 fatia (128g)

geleia

4 colher de sopa (84g)

1. Toste o pão, se desejar. Espalhe a manteiga de amendoim em uma fatia de pão e a geleia na outra.
2. Junte as fatias de pão e aproveite.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Refogado de cenoura com carne moída

332 kcal ● 25g proteína ● 15g gordura ● 15g carboidrato ● 10g fibra



cenouras

1 1/3 grande (96g)

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

4 oz (113g)

molho de soja (tamari)

3 colher de chá (mL)

água

2 colher de chá (mL)

flocos de pimenta vermelha

1 1/3 pitada (0g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

óleo

2 colher de chá (mL)

alho, picado finamente

2/3 dente(s) (de alho) (2g)

cebola, picado

1/3 grande (50g)

coentro fresco, picado

3 colher de chá, picado (3g)

1. Aqueça uma frigideira grande em fogo médio-baixo e adicione o óleo. Acrescente a cebola picada e o alho e mexa ocasionalmente.
2. Enquanto isso, corte as cenouras em palitos pequenos. Adicione as cenouras à frigideira com as cebolas junto com flocos de pimenta vermelha e uma pitada de sal e pimenta. Continue cozinhando até que as cebolas estejam douradas e as cenouras levemente macias.
3. Adicione os pedaços de carne (hambúrguer desfiado) à panela e misture. Acrescente molho de soja, água e metade do coentro.
4. Quando estiver totalmente cozido, sirva e regue com suco de limão e o restante do coentro.

Salada simples de folhas mistas

170 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



folhas verdes variadas
3 3/4 xícara (113g)
molho para salada
1/4 xícara (mL)

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

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Clementina

1 clementina(s) - 39 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

clementinas
1 fruta (74g)

Para todas as 3 refeições:

clementinas
3 fruta (222g)

1. A receita não possui instruções.

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.

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 3 refeições:

cenouras
4 1/2 médio (275g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Clementina

1 clementina(s) - 39 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

clementinas
1 fruta (74g)

Para todas as 2 refeições:

clementinas
2 fruta (148g)

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.

Torrada com manteiga

1 fatia(s) - 114 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pão

1 fatia (32g)

manteiga

1 colher de chá (5g)

Para todas as 2 refeições:

pão

2 fatia (64g)

manteiga

2 colher de chá (9g)

1. Toste o pão até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga no pão.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Shake de proteína (leite)

129 kcal ● 16g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

proteína em pó

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

1 xícara(s) (mL)

proteína em pó

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

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

Palitos de cenoura

1 cenoura(s) - 27 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

cenouras

1 médio (61g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras

2 médio (122g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Lentilhas

174 kcal ● 12g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

água

1 xícara(s) (mL)

sal

1/2 pitada (0g)

lentilhas, cruas, enxaguado

4 colher de sopa (48g)

Para todas as 2 refeições:

água

2 xícara(s) (mL)

sal

1 pitada (1g)

lentilhas, cruas, enxaguado

1/2 xícara (96g)

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

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 ao molho buffalo

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



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

molho Frank's Red Hot

2 1/2 colher de sopa (mL)

molho ranch

2 colher de sopa (mL)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos

1/2 lbs (198g)

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.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3

Lentilhas

87 kcal ● 6g proteína ● 0g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



água

1/2 xícara(s) (mL)

sal

1/4 pitada (0g)

lentilhas, cruas, enxaguado

2 colher de sopa (24g)

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

Dal verde

417 kcal ● 20g proteína ● 14g gordura ● 43g carboidrato ● 10g fibra



lentilhas vermelhas, cruas
6 colher de sopa (72g)
leite de coco enlatado
4 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
3/8 xícara(s) (11g)
caldo de legumes
1 xícara(s) (mL)
cúrcuma em pó
3 pitada (1g)
curry em pó
1/4 colher de sopa (2g)
coentro fresco
3/8 maço (12g)
gingibre fresco, picado
1 colher de chá (2g)
alho, picado
3/4 dente(s) (de alho) (2g)

1. Leve o caldo de legumes para ferver em uma panela. Adicione as lentilhas, o alho, o gengibre, a cúrcuma e o curry em pó. Cozinhe em fogo brando, sem tampa, por 15 minutos.
2. Enquanto isso, bata o coentro e o leite de coco no liquidificador até ficar homogêneo.
3. Misture a mistura de coentro e o espinafre às lentilhas cozidas. Mexa bem e tempere com sal e pimenta a gosto. Se a mistura estiver muito grossa, adicione um splash de água. Cozinhe em fogo baixo por 2–3 minutos até o espinafre murchar e tudo ficar aquecido. Aproveite!

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Salada tabule de grão-de-bico com tzatziki

323 kcal ● 14g proteína ● 5g gordura ● 47g carboidrato ● 8g fibra



suco de limão
3/8 colher de chá (mL)
cominho em pó
2 pitada (1g)
óleo
1/8 colher de chá (mL)
couscous instantâneo, saborizado
1/4 caixa (165 g) (41g)
tzatziki
1/6 xícara(s) (42g)
salsa fresca, picado
1 ramos (1g)
tomates, picado
1/4 tomate roma (20g)
pepino, picado
1/8 pepino (≈21 cm) (38g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1/4 lata(s) (112g)

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.
3. Depois de cozido, misture o cuscuz com a salsa, o grão-de-bico assado, o pepino e os tomates. Regue com suco de limão por cima e sirva com tzatziki.

Leite

1 xícara(s) - 149 kcal ● 8g proteína ● 8g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 xícara(s)

leite integral

1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Ervilha-torta

123 kcal ● 8g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

ervilhas sugar snap congeladas
2 xícara (288g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas sugar snap congeladas
4 xícara (576g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Tofu picante com sriracha e amendoim

341 kcal ● 20g proteína ● 24g gordura ● 10g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

molho de pimenta sriracha

3/4 colher de sopa (11g)

manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

molho de soja (tamari)

1 colher de chá (mL)

água

1/6 xícara(s) (mL)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos

1/2 lbs (198g)

alho, picado fino

1 dente (de alho) (3g)

Para todas as 2 refeições:

molho de pimenta sriracha

1 1/2 colher de sopa (23g)

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

molho de soja (tamari)

2 colher de chá (mL)

água

1/3 xícara(s) (mL)

óleo

1 colher de sopa (mL)

tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos

14 oz (397g)

alho, picado fino

2 dente (de alho) (6g)

1. Misture sriracha, manteiga de amendoim, alho, molho de soja, água e um pouco de sal em uma tigela pequena. Reserve.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo alto. Frite o tofu em cubos até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
3. Despeje o molho na frigideira e mexa frequentemente. Cozinhe até o molho reduzir e ficar crocante em alguns pontos, cerca de 4-5 minutos.
4. Sirva.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s) - 125 kcal ● 14g proteína ● 1g gordura ● 15g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1/2 xícara(s)

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.

Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



sementes de abóbora torradas, sem sal

4 colher de sopa (30g)

1. A receita não possui instruções.

Bifes de repolho assados com molho

214 kcal ● 3g proteína ● 17g gordura ● 7g carboidrato ● 5g fibra



sal
2 pitada (2g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
tempero italiano
2 pitada (1g)
molho ranch
1 colher de sopa (mL)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
repolho
1/4 cabeça, pequena (aprox. 11 cm diâ.) (179g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Remova as camadas externas do repolho e corte o talo na base.
3. Coloque o repolho em pé com o talo para baixo na tábua e corte em fatias de meia polegada (cerca de 1,25 cm).
4. Tempere ambos os lados das fatias de repolho com óleo, sal, pimenta e tempero italiano a gosto.
5. Coloque os bifes em uma assadeira untada (ou forre com papel alumínio/papel manteiga).
6. Asse no forno por cerca de 30 minutos ou até que as bordas estejam crocantes e o centro macio.
7. Sirva com o molho.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

4 dosador - 436 kcal ● 97g proteína ● 2g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó
4 concha (1/3 xícara cada) (124g)
água
4 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó
28 concha (1/3 xícara cada) (868g)
água
28 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.