

# 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

## 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

## Suplemento(s) de proteína

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



### Shake de proteína

4 dosador- 436 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

### 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

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

4 dosador- 436 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

### 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

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
4 dosador- 436 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

### 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

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
4 dosador- 436 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

### 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

### Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína  
4 dosador- 436 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

### 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

### Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína  
4 dosador- 436 kcal

# Lista de Compras



## 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 romã (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)
- iogurte 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)

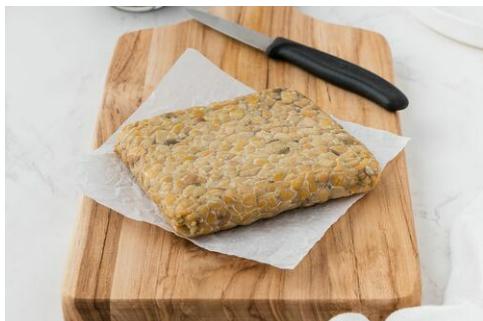
1. A receita não possui instruções.

## 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)

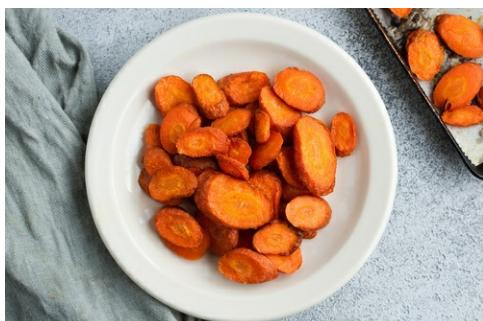
**óleo**

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. Preaqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque 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 româ (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 româ (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.\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.

### 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)  
**gengibre 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 romã (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.