

# Meal Plan - Dieta vegetariana alta em proteína de 2000 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

2029 kcal ● 195g proteína (38%) ● 64g gordura (28%) ● 134g carboidrato (26%) ● 35g fibra (7%)

### Café da manhã

315 kcal, 24g proteína, 31g carboidratos líquidos, 9g gordura



**Banana**

1 banana(s)- 117 kcal



**Ovos cozidos**

1 ovo(s)- 69 kcal



**Shake de proteína (leite)**

129 kcal

### Lanches

260 kcal, 3g proteína, 18g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Laranja**

1 laranja(s)- 85 kcal



**Abacate**

176 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**

4 dosador- 436 kcal

### Almoço

530 kcal, 27g proteína, 32g carboidratos líquidos, 27g gordura



**Grão-de-bico com macarrão de grão-de-bico**

286 kcal



**Salada simples de mussarela e tomate**

242 kcal

### Jantar

490 kcal, 44g proteína, 50g carboidratos líquidos, 11g gordura



**Farro**

1/2 xícaras, cozido- 185 kcal



**Seitan simples**

5 oz- 305 kcal

## Day 2

2018 kcal ● 176g proteína (35%) ● 71g gordura (32%) ● 126g carboidrato (25%) ● 42g fibra (8%)

### Café da manhã

315 kcal, 24g proteína, 31g carboidratos líquidos, 9g gordura



Banana

1 banana(s)- 117 kcal



Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 kcal



Shake de proteína (leite)

129 kcal

### Lanches

260 kcal, 3g proteína, 18g carboidratos líquidos, 15g gordura



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Abacate

176 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

### Almoço

550 kcal, 28g proteína, 38g carboidratos líquidos, 28g gordura



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



Salada de edamame e beterraba

171 kcal



Sanduíche Caprese

1/2 sanduíche(s)- 230 kcal

### Jantar

455 kcal, 24g proteína, 36g carboidratos líquidos, 17g gordura



Bowl de salada de taco com tempeh

370 kcal



Arroz integral

3/8 xícara de arroz integral cozido- 86 kcal

## Day 3

1972 kcal ● 208g proteína (42%) ● 63g gordura (29%) ● 112g carboidrato (23%) ● 31g fibra (6%)

### Café da manhã

265 kcal, 13g proteína, 27g carboidratos líquidos, 11g gordura



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal



Kefir

150 kcal

### Lanches

195 kcal, 31g proteína, 2g carboidratos líquidos, 6g gordura



Bolo de caneca proteico de chocolate

1 bolo(s) de caneca- 195 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

### Almoço

550 kcal, 28g proteína, 38g carboidratos líquidos, 28g gordura



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



Salada de edamame e beterraba

171 kcal



Sanduíche Caprese

1/2 sanduíche(s)- 230 kcal

### Jantar

525 kcal, 40g proteína, 42g carboidratos líquidos, 16g gordura



Lentilhas

231 kcal



Tempeh básico

4 oz- 295 kcal

## Day 4

1992 kcal ● 205g proteína (41%) ● 79g gordura (36%) ● 89g carboidrato (18%) ● 27g fibra (5%)

### Café da manhã

265 kcal, 13g proteína, 27g carboidratos líquidos, 11g gordura



**Amendoins torrados**

1/8 xícara(s)- 115 kcal



**Kefir**

150 kcal

### Lanches

195 kcal, 31g proteína, 2g carboidratos líquidos, 6g gordura



**Bolo de caneca proteico de chocolate**

1 bolo(s) de caneca- 195 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**

4 dosador- 436 kcal

### Almoço

570 kcal, 25g proteína, 15g carboidratos líquidos, 44g gordura



**Salada de slaw com tofu buffalo**

570 kcal

### Jantar

525 kcal, 40g proteína, 42g carboidratos líquidos, 16g gordura



**Lentilhas**

231 kcal



**Tempeh básico**

4 oz- 295 kcal

## Day 5

2038 kcal ● 189g proteína (37%) ● 83g gordura (37%) ● 99g carboidrato (20%) ● 34g fibra (7%)

### Café da manhã

235 kcal, 12g proteína, 25g carboidratos líquidos, 5g gordura



**Salada de grão-de-bico fácil**

234 kcal

### Lanches

250 kcal, 12g proteína, 14g carboidratos líquidos, 14g gordura



**Queijo em tiras**

1 palito(s)- 83 kcal



**Torrada de abacate**

1 fatia(s)- 168 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**

4 dosador- 436 kcal

### Almoço

490 kcal, 36g proteína, 18g carboidratos líquidos, 26g gordura



**Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki**

314 kcal



**Salada caprese**

178 kcal

### Jantar

625 kcal, 32g proteína, 39g carboidratos líquidos, 37g gordura



**Tofu picante com sriracha e amendoim**

512 kcal



**Arroz integral**

1/2 xícara de arroz integral cozido- 115 kcal

Day 6 1979 kcal ● 184g proteína (37%) ● 70g gordura (32%) ● 107g carboidrato (22%) ● 46g fibra (9%)

Café da manhã

235 kcal, 12g proteína, 25g carboidratos líquidos, 5g gordura



Salada de grão-de-bico fácil  
234 kcal

Lanches

250 kcal, 12g proteína, 14g carboidratos líquidos, 14g gordura



Queijo em tiras  
1 palito(s)- 83 kcal



Torrada de abacate  
1 fatia(s)- 168 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína  
4 dosador- 436 kcal

Almoço

520 kcal, 30g proteína, 45g carboidratos líquidos, 20g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)  
1 1/2 lata(s)- 371 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate  
151 kcal

Jantar

535 kcal, 33g proteína, 18g carboidratos líquidos, 30g gordura



Amendoins torrados  
1/8 xícara(s)- 115 kcal



Crack slaw com tempeh  
422 kcal

Day 7 1979 kcal ● 184g proteína (37%) ● 70g gordura (32%) ● 107g carboidrato (22%) ● 46g fibra (9%)

Café da manhã

235 kcal, 12g proteína, 25g carboidratos líquidos, 5g gordura



Salada de grão-de-bico fácil  
234 kcal

Lanches

250 kcal, 12g proteína, 14g carboidratos líquidos, 14g gordura



Queijo em tiras  
1 palito(s)- 83 kcal



Torrada de abacate  
1 fatia(s)- 168 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína  
4 dosador- 436 kcal

Almoço

520 kcal, 30g proteína, 45g carboidratos líquidos, 20g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)  
1 1/2 lata(s)- 371 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate  
151 kcal

Jantar

535 kcal, 33g proteína, 18g carboidratos líquidos, 30g gordura



Amendoins torrados  
1/8 xícara(s)- 115 kcal



Crack slaw com tempeh  
422 kcal

## Outro

- ☐ massa de grão-de-bico  
1 oz (28g)
- ☐ levedura nutricional  
4 pitada (1g)
- ☐ farro  
4 colher de sopa (52g)
- ☐ folhas verdes variadas  
2 embalagem (155 g) (315g)
- ☐ proteína em pó, chocolate  
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)
- ☐ adoçante sem calorias  
4 colher de chá (14g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)  
5 1/2 xícara (495g)
- ☐ tzatziki  
1/8 xícara(s) (28g)
- ☐ molho de pimenta sriracha  
1 colher de sopa (17g)

## Gorduras e óleos

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

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ manteiga  
1/4 colher de sopa (4g)
- ☐ mussarela fresca  
1/3 lbs (149g)
- ☐ ovos  
4 grande (200g)
- ☐ leite integral  
3 xícara(s) (mL)
- ☐ kefir aromatizado  
2 xícara (mL)
- ☐ queijo em tiras  
3 vara (84g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cebola  
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (80g)

## Especiarias e ervas

- ☐ manjeriço fresco  
1/4 oz (8g)
- ☐ tempero para taco  
2 colher de chá (6g)
- ☐ sal  
3 pitada (2g)
- ☐ pimenta-do-reino  
1/4 colher de chá, moído (1g)
- ☐ vinagre balsâmico  
1 1/2 colher de sopa (mL)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ laranja  
2 laranja (308g)
- ☐ abacates  
2 abacate(s) (419g)
- ☐ suco de limão  
1 colher de chá (mL)
- ☐ banana  
2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (236g)

## Bebidas

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

## Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan  
5 oz (142g)
- ☐ arroz integral  
1/4 xícara (55g)

## Produtos de panificação

- ☐ pão  
1/3 lbs (160g)
- ☐ fermento em pó  
1 colher de chá (5g)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho pesto  
2 colher de sopa (32g)
- ☐ salsa (molho)  
2 colher de sopa (36g)

- ☐ **alho**  
4 1/2 dente(s) (de alho) (14g)
- ☐ **tomates**  
5 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (653g)
- ☐ **edamame congelado, sem casca**  
1 xícara (118g)
- ☐ **beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)**  
4 beterraba(s) (200g)
- ☐ **salsa fresca**  
4 1/2 ramos (5g)

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ **grão-de-bico, enlatado**  
1 3/4 lata(s) (784g)
- ☐ **tempeh**  
1 1/2 lbs (643g)
- ☐ **feijão refrito**  
1/3 xícara (81g)
- ☐ **amendoim torrado**  
1/2 xícara (73g)
- ☐ **lentilhas, cruas**  
2/3 xícara (128g)
- ☐ **tofu firme**  
1 1/3 lbs (595g)
- ☐ **manteiga de amendoim**  
1 1/2 colher de sopa (24g)
- ☐ **molho de soja (tamari)**  
1/2 colher de sopa (mL)

- ☐ **molho Frank's Red Hot**  
5 colher de sopa (mL)
- ☐ **vinagre de maçã**  
1 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ **molho picante**  
2 colher de chá (mL)
- ☐ **sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)**  
3 lata (~540 g) (1578g)

## Doces

- ☐ **cacau em pó**  
4 colher de chá (7g)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ **miolos de girassol**  
2 colher de sopa (24g)
-

## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Banana

1 banana(s) - 117 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

#### banana

1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)

Para todas as 2 refeições:

#### banana

2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (236g)

1. A receita não possui instruções.

### Ovos cozidos

1 ovo(s) - 69 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

#### ovos

1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

#### ovos

2 grande (100g)

1. Observação: ovos pré-cozidos estão disponíveis em muitas redes de supermercados, mas você pode fazê-los em casa a partir de ovos crus conforme descrito abaixo.
2. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
3. Leve a água a ferver e continue fervendo até que os ovos atinjam o ponto desejado. Normalmente, 6–7 minutos a partir do início da fervura para ovos cozidos moles e 8–10 minutos para ovos cozidos firmes.
4. Descasque os ovos, tempere a gosto (sal, pimenta, sriracha combinam bem) e consuma.

### 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.

---

## Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

---

### Amendoins torrados

1/8 xícara(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**amendoim torrado**

2 colher de sopa (18g)

Para todas as 2 refeições:

**amendoim torrado**

4 colher de sopa (37g)

1. A receita não possui instruções.

---

## Kefir

150 kcal ● 8g proteína ● 2g gordura ● 25g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**kefir aromatizado**

1 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

**kefir aromatizado**

2 xícara (mL)

1. Despeje em um copo e beba.
-

## Café da manhã 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### Salada de grão-de-bico fácil

234 kcal ● 12g proteína ● 5g gordura ● 25g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

**vinagre balsâmico**

1/2 colher de sopa (mL)

**vinagre de maçã**

1/2 colher de sopa (mL)

**grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**

1/2 lata(s) (224g)

**cebola, fatiado finamente**

1/4 pequeno (18g)

**tomates, cortado ao meio**

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

**salsa fresca, picado**

1 1/2 ramos (2g)

Para todas as 3 refeições:

**vinagre balsâmico**

1 1/2 colher de sopa (mL)

**vinagre de maçã**

1 1/2 colher de sopa (mL)

**grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**

1 1/2 lata(s) (672g)

**cebola, fatiado finamente**

3/4 pequeno (53g)

**tomates, cortado ao meio**

1 1/2 xícara de tomates-cereja (224g)

**salsa fresca, picado**

4 1/2 ramos (5g)

1. Adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture.  
Sirva!

## Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

### Grão-de-bico com macarrão de grão-de-bico

286 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 25g carboidrato ● 10g fibra



#### massa de grão-de-bico

1 oz (28g)

#### óleo

1/4 colher de sopa (mL)

#### manteiga

1/4 colher de sopa (4g)

#### levadura nutricional

4 pitada (1g)

#### cebola, fatiado finamente

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

#### alho, finamente picado

1 dente(s) (de alho) (3g)

#### grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

1/4 lata(s) (112g)

1. Cozinhe o macarrão de grão-de-bico conforme as instruções da embalagem. Escorra e reserve.
2. Enquanto isso, aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a cebola e o alho e cozinhe até amolecerem, 5-8 minutos. Acrescente os grão-de-bico e um pouco de sal e pimenta. Frite até dourar, mais 5-8 minutos.
3. Adicione a manteiga à frigideira. Assim que derreter, junte o macarrão e misture até que esteja coberto pelo molho.
4. Misture a levedura nutricional. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

### Salada simples de mussarela e tomate

242 kcal ● 14g proteína ● 17g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



#### vinagrete balsâmico

1 colher de sopa (mL)

#### manjerição fresco

1 colher de sopa, picado (3g)

#### mussarela fresca, fatiado

2 oz (57g)

#### tomates, fatiado

3/4 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (137g)

1. Arrume as fatias de tomate e mussarela em alternância.
2. Polvilhe o manjerição sobre as fatias e regue com o molho.

## Almoço 2

Comer em dia 2 e dia 3

### 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.

### 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.

### Sanduíche Caprese

1/2 sanduíche(s) - 230 kcal ● 11g proteína ● 13g gordura ● 14g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**pão**

1 fatia(s) (32g)

**tomates**

1 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (27g)

**mussarela fresca**

1 fatias (28g)

**molho pesto**

1 colher de sopa (16g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**

2 fatia(s) (64g)

**tomates**

2 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (54g)

**mussarela fresca**

2 fatias (57g)

**molho pesto**

2 colher de sopa (32g)

1. Toste o pão, se desejar.
2. Espalhe o pesto em ambas as fatias de pão. Forre a fatia de baixo com mussarela e tomate, então coloque a outra fatia por cima, pressione suavemente e sirva.

## Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

### Salada de slaw com tofu buffalo

570 kcal ● 25g proteína ● 44g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



**mix para salada de repolho (coleslaw)**

1 1/2 xícara (135g)

**molho Frank's Red Hot**

3 colher de sopa (mL)

**molho ranch**

3 colher de sopa (mL)

**óleo**

3/4 colher de sopa (mL)

**tomates, cortado ao meio**

3 colher de sopa de tomates-cereja (28g)

**tofu firme, secar com papel-toalha e cortar em cubos**

2/3 lbs (298g)

1. Tempere os cubos de tofu com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou grelha em fogo médio. Adicione o tofu e cozinhe por 4–6 minutos, virando ocasionalmente, até dourar todos os lados. Retire do fogo e deixe esfriar um pouco, então misture com molho picante.
3. Sirva o tofu sobre uma cama de salada de repolho e tomatinhos. Regue com molho ranch e sirva.
4. Dica de preparo: Guarde o tofu e o molho ranch separadamente do repolho. Combine tudo apenas antes de servir para manter o slaw fresco e crocante.

## Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

### Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

314 kcal ● 26g proteína ● 15g gordura ● 12g carboidrato ● 8g fibra



#### **molho Frank's Red Hot**

2 colher de sopa (mL)

#### **tzatziki**

1/8 xícara(s) (28g)

#### **óleo**

1/2 colher de sopa (mL)

#### **tempeh, picado grosseiramente**

4 oz (113g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh com uma pitada de sal e frite até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
2. Reduza o fogo para baixo. Despeje o molho picante. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 2-3 minutos.
3. Sirva o tempeh com tzatziki.

### Salada caprese

178 kcal ● 10g proteína ● 11g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



#### **mussarela fresca**

1 1/4 oz (35g)

#### **folhas verdes variadas**

3/8 embalagem (155 g) (65g)

#### **manjeriço fresco**

1/4 xícara, folhas inteiras (5g)

#### **vinagrete balsâmico**

2 1/2 colher de chá (mL)

#### **tomates, cortado ao meio**

6 2/3 colher de sopa de tomates-cereja (62g)

1. Em uma tigela grande, misture as folhas verdes, o manjeriço e os tomates.
2. Na hora de servir, cubra com mussarela e vinagrete balsâmico.

## Almoço 5

Comer em dia 6 e dia 7

### Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g proteína ● 10g gordura ● 35g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)**

1 1/2 lata (~540 g) (789g)

Para todas as 2 refeições:

**sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)**

3 lata (~540 g) (1578g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**

3 xícara (90g)

**tomates**

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

**molho para salada**

3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**

6 xícara (180g)

**tomates**

1 xícara de tomates-cereja (149g)

**molho para salada**

6 colher de sopa (mL)

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

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 15g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**abacates**  
1/2 abacate(s) (101g)  
**suco de limão**  
1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**abacates**  
1 abacate(s) (201g)  
**suco de limão**  
1 colher de chá (mL)

1. Abra o abacate e retire a polpa.
2. Polvilhe com suco de limão ou lima conforme desejar.
3. Sirva e consuma.

## Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Bolo de caneca proteico de chocolate

1 bolo(s) de caneca - 195 kcal ● 31g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

#### proteína em pó, chocolate

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

#### fermento em pó

4 pitada (3g)

#### cacau em pó

2 colher de chá (4g)

#### ovos

1 grande (50g)

#### água

2 colher de chá (mL)

#### adoçante sem calorias

2 colher de chá (7g)

Para todas as 2 refeições:

#### proteína em pó, chocolate

2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

#### fermento em pó

1 colher de chá (5g)

#### cacau em pó

4 colher de chá (7g)

#### ovos

2 grande (100g)

#### água

4 colher de chá (mL)

#### adoçante sem calorias

4 colher de chá (14g)

1. Misture todos os ingredientes em uma caneca grande. Deixe espaço no topo da caneca, pois o bolo vai crescer durante o cozimento.
2. Aqueça no micro-ondas em potência alta por cerca de 45-80 segundos, verificando a cada poucos segundos conforme o bolo se aproxima do ponto. O tempo pode variar dependendo do seu micro-ondas. Cuidado para não cozinhar demais, pois a textura pode ficar esponjosa. Sirva.

## Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### Queijo em tiras

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

#### queijo em tiras

1 vara (28g)

Para todas as 3 refeições:

#### queijo em tiras

3 vara (84g)

1. A receita não possui instruções.

### Torrada de abacate

1 fatia(s) - 168 kcal ● 5g proteína ● 9g gordura ● 13g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**pão**

1 fatia (32g)

**abacates, maduro, fatiado**

1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 3 refeições:

**pão**

3 fatia (96g)

**abacates, maduro, fatiado**

3/4 abacate(s) (151g)

1. Torre o pão.
2. Cubra com abacate maduro e use um garfo para amassar.

## Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

### Farro

1/2 xícaras, cozido - 185 kcal ● 6g proteína ● 1g gordura ● 33g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1/2 xícaras, cozido

**farro**

4 colher de sopa (52g)

**água**

2 xícara(s) (mL)

1. Siga as instruções da embalagem se forem diferentes. Leve água salgada para ferver. Adicione o farro, volte a ferver e então reduza o fogo para médio-alto e cozinhe sem tampo por cerca de 30 minutos, até ficar macio. Escorra e sirva.

### Seitan simples

5 oz - 305 kcal ● 38g proteína ● 10g gordura ● 17g carboidrato ● 1g fibra



Rende 5 oz

**seitan**

5 oz (142g)

**óleo**

1 1/4 colher de chá (mL)

1. Unte uma frigideira com óleo e cozinhe o seitan em fogo médio por 3–5 minutos, ou até aquecer completamente.
2. Tempere com sal, pimenta ou temperos de sua preferência. Sirva.

## Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

### Bowl de salada de taco com tempeh

370 kcal ● 23g proteína ● 16g gordura ● 18g carboidrato ● 15g fibra



#### tempeh

2 2/3 oz (76g)

#### tempero para taco

2 colher de chá (6g)

#### folhas verdes variadas

1/3 xícara (10g)

#### salsa (molho)

2 colher de sopa (36g)

#### feijão refrito

1/3 xícara (81g)

#### óleo

1/3 colher de chá (mL)

#### abacates, em cubos

1/3 abacate(s) (67g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Esfarele o tempeh na frigideira e frite por alguns minutos até começar a dourar. Misture o tempero de taco com um pouco de água e mexa até o tempeh ficar coberto. Cozinhe por mais um ou dois minutos e reserve.
2. Aqueça os feijões refritos no micro-ondas ou em uma panela separada; reserve.
3. Coloque as folhas mistas, o tempeh, os feijões refritos, o abacate e a salsa em uma tigela e sirva.
4. Observação de preparo: Guarde a mistura de tempeh e os feijões refritos em um recipiente hermético na geladeira. Quando estiver pronto para servir, reaqueça o tempeh e os feijões e monte o restante da salada.

### Arroz integral

3/8 xícara de arroz integral cozido - 86 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 17g carboidrato ● 1g fibra



Rende 3/8 xícara de arroz integral cozido

**sal**  
3/4 pitada (1g)  
**água**  
1/4 xícara(s) (mL)  
**pimenta-do-reino**  
3/4 pitada, moído (0g)  
**arroz integral**  
2 colher de sopa (24g)

1. (Observação: siga as instruções da embalagem do arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
3. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa que encaixe bem.
4. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e cozinhe em fogo brando, com a panela tampada, por 30-45 minutos ou até a água ser absorvida.
5. Retire do fogo e deixe descansar, tampado, por mais 10 minutos. Solte com um garfo.

## Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Lentilhas

231 kcal ● 16g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**água**  
1 1/3 xícara(s) (mL)  
**sal**  
2/3 pitada (0g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
1/3 xícara (64g)

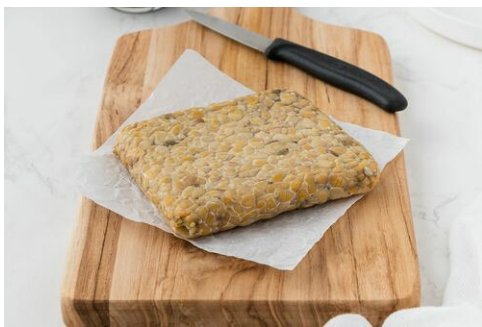
Para todas as 2 refeições:

**água**  
2 2/3 xícara(s) (mL)  
**sal**  
1 1/3 pitada (1g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
2/3 xícara (128g)

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.

### Tempeh básico

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



Para uma única refeição:

**tempeh**

4 oz (113g)

**óleo**

2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**tempeh**

1/2 lbs (227g)

**óleo**

4 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.

## Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

### Tofu picante com sriracha e amendoim

512 kcal ● 30g proteína ● 36g gordura ● 16g carboidrato ● 2g fibra



**molho de pimenta sriracha**

1 colher de sopa (17g)

**manteiga de amendoim**

1 1/2 colher de sopa (24g)

**molho de soja (tamari)**

1/2 colher de sopa (mL)

**água**

1/4 xícara(s) (mL)

**óleo**

3/4 colher de sopa (mL)

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

2/3 lbs (298g)

**alho, picado fino**

1 1/2 dente (de alho) (5g)

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.

### Arroz integral

1/2 xícara de arroz integral cozido - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 23g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/2 xícara de arroz integral cozido

**sal**

1 pitada (1g)

**água**

1/3 xícara(s) (mL)

**pimenta-do-reino**

1 pitada, moído (0g)

**arroz integral**

2 2/3 colher de sopa (32g)

1. (Observação: siga as instruções da embalagem do arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
3. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa que encaixe bem.
4. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e cozinhe em fogo brando, com a panela tampada, por 30-45 minutos ou até a água ser absorvida.
5. Retire do fogo e deixe descansar, tampado, por mais 10 minutos. Solte com um garfo.

---

## Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

---

### Amendoins torrados

1/8 xícara(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**amendoim torrado**

2 colher de sopa (18g)

Para todas as 2 refeições:

**amendoim torrado**

4 colher de sopa (37g)

1. A receita não possui instruções.

---

### Crack slaw com tempeh

422 kcal ● 29g proteína ● 21g gordura ● 16g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

**mix para salada de repolho (coleslaw)**

2 xícara (180g)

**molho picante**

1 colher de chá (mL)

**miolos de girassol**

1 colher de sopa (12g)

**óleo**

2 colher de chá (mL)

**alho, picado**

1 dente (de alho) (3g)

**tempeh, cortado em cubos**

4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

**mix para salada de repolho (coleslaw)**

4 xícara (360g)

**molho picante**

2 colher de chá (mL)

**miolos de girassol**

2 colher de sopa (24g)

**óleo**

4 colher de chá (mL)

**alho, picado**

2 dente (de alho) (6g)

**tempeh, cortado em cubos**

1/2 lbs (227g)

1. Coloque o tempeh em cubos em uma panela pequena e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por cerca de 8 minutos. Retire o tempeh e escorra a água.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh e cozinhe por 2 minutos de cada lado.
3. Adicione o alho, o repolho e o molho de pimenta, mexendo até ficar bem combinado. Tampe e deixe cozinhar por 5 minutos em fogo baixo.
4. Acrescente as sementes de girassol, misture e deixe cozinhar mais alguns minutos até que o repolho esteja macio, porém ainda ligeiramente crocante.
5. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva quente ou frio.

---

## 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.
-