

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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 dosador- 436 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

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

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

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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 dosador- 436 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

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

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

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

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

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

Jantar

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



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal



Crack slaw com tempeh

422 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 dosador- 436 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

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

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

Jantar

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



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal



Crack slaw com tempeh

422 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Lista de Compras



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

- manjericão 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)

levedura 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)

manjericão 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 manjericão 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 (\approx 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 (\approx 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)
manjericão 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 manjericão 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 tampar 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 cozинhe 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.\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.

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 cozine 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.