

# Meal Plan - Dieta vegetariana alta em proteína de 2100 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

2122 kcal ● 185g proteína (35%) ● 60g gordura (26%) ● 185g carboidrato (35%) ● 25g fibra (5%)

### Café da manhã

310 kcal, 12g proteína, 36g carboidratos líquidos, 11g gordura



**Banana**

1 banana(s)- 117 kcal



**Ovos fritos básicos**

1 ovo(s)- 80 kcal



**Torrada com manteiga**

1 fatia(s)- 114 kcal

### Lanches

200 kcal, 14g proteína, 11g carboidratos líquidos, 10g gordura



**Queijo em tiras**

1 palito(s)- 83 kcal



**Ovos cozidos**

1 ovo(s)- 69 kcal



**Mirtilos**

1/2 xícara(s)- 47 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**

4 dosador- 436 kcal

### Almoço

610 kcal, 15g proteína, 106g carboidratos líquidos, 12g gordura



**Suco de fruta**

2 copo(s)- 229 kcal



**Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia**

1 sanduíche(s)- 382 kcal

### Jantar

565 kcal, 48g proteína, 29g carboidratos líquidos, 25g gordura



**Iogurte grego proteico**

1 pote- 139 kcal



**Salada simples de folhas mistas**

68 kcal



**Salada de seitan**

359 kcal

## Day 2

2147 kcal ● 185g proteína (34%) ● 64g gordura (27%) ● 177g carboidrato (33%) ● 33g fibra (6%)

### Café da manhã

310 kcal, 12g proteína, 36g carboidratos líquidos, 11g gordura



**Banana**

1 banana(s)- 117 kcal



**Ovos fritos básicos**

1 ovo(s)- 80 kcal



**Torrada com manteiga**

1 fatia(s)- 114 kcal

### Lanches

200 kcal, 14g proteína, 11g carboidratos líquidos, 10g gordura



**Queijo em tiras**

1 palito(s)- 83 kcal



**Ovos cozidos**

1 ovo(s)- 69 kcal



**Mirtilos**

1/2 xícara(s)- 47 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**

4 dosador- 436 kcal

### Almoço

640 kcal, 29g proteína, 69g carboidratos líquidos, 23g gordura



**Iogurte grego com baixo teor de gordura**

1 pote(s)- 155 kcal



**Sanduíche grelhado de manteiga de amendoim e banana**

1 sanduíche(s)- 485 kcal

### Jantar

560 kcal, 34g proteína, 57g carboidratos líquidos, 17g gordura



**Pão naan**

1/2 unidade(s)- 131 kcal



**Chili vegetariano simples**

431 kcal

## Day 3

2165 kcal ● 187g proteína (35%) ● 67g gordura (28%) ● 172g carboidrato (32%) ● 30g fibra (6%)

### Café da manhã

305 kcal, 12g proteína, 38g carboidratos líquidos, 10g gordura



**Sanduíche de ovo e guacamole**  
1/2 sanduíche(s)- 191 kcal



**Suco de fruta**  
1 copo(s)- 115 kcal

### Lanches

255 kcal, 10g proteína, 17g carboidratos líquidos, 14g gordura



**Mix de castanhas**  
1/8 xícara(s)- 109 kcal



**Torrada com homus**  
1 fatia(s)- 146 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
4 dosador- 436 kcal

### Almoço

605 kcal, 34g proteína, 57g carboidratos líquidos, 25g gordura



**Nuggets Chik'n**  
11 nuggets- 607 kcal

### Jantar

560 kcal, 34g proteína, 57g carboidratos líquidos, 17g gordura



**Pão naan**  
1/2 unidade(s)- 131 kcal



**Chili vegetariano simples**  
431 kcal

## Day 4

2084 kcal ● 187g proteína (36%) ● 68g gordura (30%) ● 157g carboidrato (30%) ● 24g fibra (5%)

### Café da manhã

305 kcal, 12g proteína, 38g carboidratos líquidos, 10g gordura



**Sanduíche de ovo e guacamole**  
1/2 sanduíche(s)- 191 kcal



**Suco de fruta**  
1 copo(s)- 115 kcal

### Lanches

255 kcal, 10g proteína, 17g carboidratos líquidos, 14g gordura



**Mix de castanhas**  
1/8 xícara(s)- 109 kcal



**Torrada com homus**  
1 fatia(s)- 146 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
4 dosador- 436 kcal

### Almoço

525 kcal, 43g proteína, 29g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Salada de ovo e abacate**  
266 kcal



**Copo de cottage com frutas**  
2 pote- 261 kcal

### Jantar

560 kcal, 25g proteína, 69g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Mistura de arroz saborizada**  
191 kcal



**Tacos de tofu com sriracha e gengibre**  
2 taco(s)- 370 kcal

## Day 5

2049 kcal ● 196g proteína (38%) ● 82g gordura (36%) ● 106g carboidrato (21%) ● 23g fibra (5%)

### Café da manhã

315 kcal, 17g proteína, 25g carboidratos líquidos, 14g gordura



Aveia com blueberry e baunilha  
156 kcal



Ovos fritos básicos  
2 ovo(s)- 159 kcal

### Lanches

255 kcal, 10g proteína, 17g carboidratos líquidos, 14g gordura



Mix de castanhas  
1/8 xícara(s)- 109 kcal



Torrada com homus  
1 fatia(s)- 146 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína  
4 dosador- 436 kcal

### Almoço

525 kcal, 43g proteína, 29g carboidratos líquidos, 24g gordura



Salada de ovo e abacate  
266 kcal



Copo de cottage com frutas  
2 pote- 261 kcal

### Jantar

515 kcal, 29g proteína, 30g carboidratos líquidos, 29g gordura



Lentilhas  
174 kcal



Tofu básico  
8 oz- 342 kcal

## Day 6

2122 kcal ● 193g proteína (36%) ● 93g gordura (39%) ● 102g carboidrato (19%) ● 25g fibra (5%)

### Café da manhã

315 kcal, 17g proteína, 25g carboidratos líquidos, 14g gordura



Aveia com blueberry e baunilha  
156 kcal



Ovos fritos básicos  
2 ovo(s)- 159 kcal

### Lanches

210 kcal, 19g proteína, 13g carboidratos líquidos, 7g gordura



Shake de proteína (leite)  
129 kcal



Cenouras com homus  
82 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína  
4 dosador- 436 kcal

### Almoço

645 kcal, 31g proteína, 30g carboidratos líquidos, 41g gordura



Sementes de abóbora  
183 kcal



Sanduíche Caprese  
1 sanduíche(s)- 461 kcal

### Jantar

515 kcal, 29g proteína, 30g carboidratos líquidos, 29g gordura



Lentilhas  
174 kcal



Tofu básico  
8 oz- 342 kcal

## Day 7

2091 kcal ● 190g proteína (36%) ● 93g gordura (40%) ● 99g carboidrato (19%) ● 23g fibra (4%)

### Café da manhã

315 kcal, 17g proteína, 25g carboidratos líquidos, 14g gordura



**Aveia com blueberry e baunilha**  
156 kcal



**Ovos fritos básicos**  
2 ovo(s)- 159 kcal

### Lanches

210 kcal, 19g proteína, 13g carboidratos líquidos, 7g gordura



**Shake de proteína (leite)**  
129 kcal



**Cenouras com homus**  
82 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
4 dosador- 436 kcal

### Almoço

645 kcal, 31g proteína, 30g carboidratos líquidos, 41g gordura



**Sementes de abóbora**  
183 kcal



**Sanduíche Caprese**  
1 sanduíche(s)- 461 kcal

### Jantar

485 kcal, 27g proteína, 27g carboidratos líquidos, 29g gordura



**Seitan ao molho de amendoim**  
417 kcal



**Salada simples de folhas mistas**  
68 kcal

## Outro

- ☐ **iogurte grego proteico aromatizado**  
1 recipiente (150g)
- ☐ **folhas verdes variadas**  
4 1/3 xícara (130g)
- ☐ **levedura nutricional**  
1 colher de chá (1g)
- ☐ **tomate em cubos**  
1/3 lata (795 g) (265g)
- ☐ **mistura para molho ranch**  
1/3 sachê (28 g) (9g)
- ☐ **nuggets veganos tipo frango**  
11 nuggets (237g)
- ☐ **guacamole industrializado**  
2 colher de sopa (31g)
- ☐ **molho de pimenta sriracha**  
1/6 colher de sopa (2g)
- ☐ **óleo de gergelim**  
1 colher de chá (mL)
- ☐ **mix para salada de repolho (coleslaw)**  
1 1/3 oz (38g)
- ☐ **Queijo cottage e copo de frutas**  
4 recipiente (680g)
- ☐ **pasta de curry**  
1 1/2 pitada (1g)

## Gorduras e óleos

- ☐ **molho para salada**  
4 colher de sopa (mL)
- ☐ **óleo**  
2 oz (mL)
- ☐ **spray de cozinha**  
1 spray(s), cerca de 1/3 segundo cada (0g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ **espinafre fresco**  
3/8 pacote (280 g) (117g)
- ☐ **tomates**  
1 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (210g)
- ☐ **cebola**  
3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (42g)
- ☐ **ketchup**  
2 3/4 colher de sopa (47g)
- ☐ **alho**  
5/6 dente(s) (de alho) (3g)
- ☐ **gengibre fresco**  
4 g (4g)
- ☐ **cenouras baby**  
16 médio (160g)

## Produtos de panificação

- ☐ **pão**  
17 oz (480g)
- ☐ **pão naan**  
1 pedaço(s) (90g)
- ☐ **tortilhas de milho**  
2 tortilha, média (≈15 cm diâ.) (52g)

## Bebidas

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

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ **manteiga de amendoim**  
4 colher de sopa (67g)
- ☐ **carne de hambúrguer vegetariana em pedaços**  
1/3 embalagem (340 g) (113g)
- ☐ **feijão branco, enlatado**  
1/3 lata(s) (146g)
- ☐ **feijão para chili**  
1/3 lata (~450 g) (149g)
- ☐ **homus**  
3/4 xícara (173g)
- ☐ **molho de soja (tamari)**  
1/4 oz (mL)
- ☐ **tofu firme**  
1 1/3 lbs (586g)
- ☐ **lentilhas, cruas**  
1/2 xícara (96g)

## Doces

- ☐ **geleia**  
2 colher de sopa (42g)
- ☐ **xarope de bordo (maple syrup)**  
3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ **açúcar**  
1/2 colher de sopa (7g)

## Especiarias e ervas

- ☐ **tempero para taco**  
1/3 sachê (12g)
- ☐ **alho em pó**  
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ **extrato de baunilha**  
3/4 colher de sopa (mL)

- ☐ cebolinha  
2/3 médio (10,5 cm comprimento) (10g)

## Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan  
5 2/3 oz (161g)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates  
1 abacate(s) (184g)
- ☐ banana  
3 médio (18 a 20 cm de comprimento) (354g)
- ☐ suco de fruta  
32 fl oz (mL)
- ☐ mirtilos  
1 1/2 xícara (231g)

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos  
16 grande (800g)
- ☐ manteiga  
2 colher de chá (9g)
- ☐ queijo em tiras  
2 vara (56g)
- ☐ queijo mistura mexicana  
2 2/3 oz (76g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura  
1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)
- ☐ iogurte grego desnatado, natural  
4 colher de chá (23g)
- ☐ leite integral  
1 xícara(s) (mL)
- ☐ mussarela fresca  
4 fatias (113g)

- ☐ sal  
1 pitada (1g)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ mix de nozes  
6 colher de sopa (50g)
- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal  
1/2 xícara (59g)
- ☐ leite de coco enlatado  
1/6 lata (mL)

## Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ mistura de arroz temperada  
1/3 saqueta (~160 g) (53g)

## Cereais matinais

- ☐ aveia em flocos (oats) tradicional  
1 xícara(s) (91g)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho pesto  
4 colher de sopa (64g)
  - ☐ molho de pimenta e alho  
3/4 pitada (1g)
  - ☐ molho de ostra  
3/4 pitada (1g)
-

## 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 fritos básicos

1 ovo(s) - 80 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

#### ovos

1 grande (50g)

#### óleo

1/4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

#### ovos

2 grande (100g)

#### óleo

1/2 colher de chá (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Quebre o(s) ovo(s) na frigideira e cozinhe até que as claras não estejam mais líquidas. Tempere com sal e pimenta e sirva.

## 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.

## Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### 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 2 refeições:

**ovos**  
2 grande (100g)  
**óleo**  
1/2 colher de chá (mL)  
**guacamole industrializado**  
2 colher de sopa (31g)  
**pão**  
2 fatia(s) (64g)

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.

### Suco de fruta

1 copo(s) - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**suco de fruta**  
8 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

**suco de fruta**  
16 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

---

## Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

---

### Aveia com blueberry e baunilha

156 kcal ● 4g proteína ● 2g gordura ● 25g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**aveia em flocos (oats) tradicional**  
3/8 xícara(s) (30g)  
**mirtilos**  
3 colher de sopa (28g)  
**extrato de baunilha**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**xarope de bordo (maple syrup)**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**água**  
1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

**aveia em flocos (oats) tradicional**  
1 xícara(s) (91g)  
**mirtilos**  
1/2 xícara (83g)  
**extrato de baunilha**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**xarope de bordo (maple syrup)**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**água**  
1 2/3 xícara(s) (mL)

1. Adicione todos os ingredientes e leve ao micro-ondas por cerca de 2-3 minutos.
2. Observação: você pode misturar a aveia, os mirtilos, a baunilha e o xarope de bordo e guardar na geladeira por até 5 dias (dependendo da frescura da fruta). Quando for comer, adicione água e aqueça no micro-ondas.

---

### Ovos fritos básicos

2 ovo(s) - 159 kcal ● 13g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**  
2 grande (100g)  
**óleo**  
1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 3 refeições:

**ovos**  
6 grande (300g)  
**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-baixo.
  2. Quebre o(s) ovo(s) na frigideira e cozinhe até que as claras não estejam mais líquidas. Tempere com sal e pimenta e sirva.
-

## Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Suco de fruta

2 copo(s) - 229 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 51g carboidrato ● 1g fibra



Rende 2 copo(s)

**suco de fruta**  
16 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

### Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia

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



Rende 1 sanduíche(s)

**manteiga de amendoim**  
1 colher de sopa (16g)  
**pão**  
2 fatia (64g)  
**geleia**  
2 colher de sopa (42g)

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 2 [↗](#)

Comer em dia 2

### Iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 155 kcal ● 12g proteína ● 4g gordura ● 16g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 pote(s)

**iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura**  
1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)

1. A receita não possui instruções.

### Sanduíche grelhado de manteiga de amendoim e banana

1 sanduíche(s) - 485 kcal ● 16g proteína ● 19g gordura ● 53g carboidrato ● 9g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

**pão**

2 fatia (64g)

**manteiga de amendoim**

2 colher de sopa (32g)

**spray de cozinha**

1 spray(s), cerca de 1/3 segundo cada (0g)

**banana, fatiado**

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

1. Aqueça uma frigideira ou chapa em fogo médio e unte com spray de cozinha. Espalhe 1 colher de sopa de manteiga de amendoim em um lado de cada fatia de pão. Coloque as fatias de banana sobre o lado com manteiga de amendoim de uma fatia, cubra com a outra fatia e pressione firmemente. Frite o sanduíche até dourar em cada lado, cerca de 2 minutos por lado.

---

## Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3

---

### Nuggets Chik'n

11 nuggets - 607 kcal ● 34g proteína ● 25g gordura ● 57g carboidrato ● 6g fibra



Rende 11 nuggets

**ketchup**

2 3/4 colher de sopa (47g)

**nuggets veganos tipo frango**

11 nuggets (237g)

1. Cozinhe os tenders Chik'n conforme as instruções da embalagem.
  2. Sirva com ketchup.
-

## Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

### Salada de ovo e abacate

266 kcal ● 15g proteína ● 19g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**alho em pó**  
1/3 colher de chá (1g)  
**abacates**  
1/3 abacate(s) (67g)  
**folhas verdes variadas**  
2/3 xícara (20g)  
**ovos, cozido e resfriado**  
2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

**alho em pó**  
1/4 colher de sopa (2g)  
**abacates**  
2/3 abacate(s) (134g)  
**folhas verdes variadas**  
1 1/3 xícara (40g)  
**ovos, cozido e resfriado**  
4 grande (200g)

1. Use ovos cozidos comprados prontos ou cozinhe os seus e deixe esfriar na geladeira.
2. Combine os ovos, o abacate, o alho e um pouco de sal e pimenta em uma tigela. Amasse com um garfo até ficar bem combinado.
3. Sirva sobre uma cama de folhas verdes.

### Copo de cottage com frutas

2 pote - 261 kcal ● 28g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**Queijo cottage e copo de frutas**  
2 recipiente (340g)

Para todas as 2 refeições:

**Queijo cottage e copo de frutas**  
4 recipiente (680g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.



## Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Sementes de abóbora

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



Para uma única refeição:

**sementes de abóbora torradas, sem sal**

4 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

**sementes de abóbora torradas, sem sal**

1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

### Sanduíche Caprese

1 sanduíche(s) - 461 kcal ● 22g proteína ● 27g gordura ● 28g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**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)

Para todas as 2 refeições:

**pão**

4 fatia(s) (128g)

**tomates**

4 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (108g)

**mussarela fresca**

4 fatias (113g)

**molho pesto**

4 colher de sopa (64g)

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.

## Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### 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 2 refeições:

**queijo em tiras**  
2 vara (56g)

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.

### Mirtilos

1/2 xícara(s) - 47 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 9g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**mirtilos**

1/2 xícara (74g)

Para todas as 2 refeições:

**mirtilos**

1 xícara (148g)

1. Lave os mirtilos e sirva.

---

## Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

---

### Mix de castanhas

1/8 xícara(s) - 109 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**mix de nozes**

2 colher de sopa (17g)

Para todas as 3 refeições:

**mix de nozes**

6 colher de sopa (50g)

1. A receita não possui instruções.

---

### Torrada com homus

1 fatia(s) - 146 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**pão**

1 fatia (32g)

**homus**

2 1/2 colher de sopa (38g)

Para todas as 3 refeições:

**pão**

3 fatia (96g)

**homus**

1/2 xícara (113g)

1. (Opcional) Torre o pão.
  2. Espalhe homus sobre o pão e sirva.
-



## 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.

### Cenouras com homus

82 kcal ● 3g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**homus**

2 colher de sopa (30g)

**cenouras baby**

8 médio (80g)

Para todas as 2 refeições:

**homus**

4 colher de sopa (60g)

**cenouras baby**

16 médio (160g)

1. Sirva as cenouras com homus.

## Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### logurte grego proteico

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



Rende 1 pote

**logurte grego proteico aromatizado**

1 recipiente (150g)

1. Aproveite.

## Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



**folhas verdes variadas**  
1 1/2 xícara (45g)  
**molho para salada**  
1 1/2 colher de sopa (mL)

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

## Salada de seitan

359 kcal ● 27g proteína ● 18g gordura ● 16g carboidrato ● 7g fibra



**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**levedura nutricional**  
1 colher de chá (1g)  
**molho para salada**  
1 colher de sopa (mL)  
**espinafre fresco**  
2 xícara(s) (60g)  
**seitan, esfarelado ou fatiado**  
3 oz (85g)  
**tomates, cortado ao meio**  
6 tomatinhos (102g)  
**abacates, picado**  
1/4 abacate(s) (50g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione o seitan e cozinhe por cerca de 5 minutos, até dourar. Polvilhe com levedura nutricional.
3. Coloque o seitan sobre uma cama de espinafre.
4. Cubra com tomates, abacate e molho para salada. Sirva.

## Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

### Pão naan

1/2 unidade(s) - 131 kcal ● 4g proteína ● 3g gordura ● 22g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**pão naan**  
1/2 pedaço(s) (45g)

Para todas as 2 refeições:

**pão naan**  
1 pedaço(s) (90g)

1. A receita não possui instruções.

## Chili vegetariano simples

431 kcal ● 30g proteína ● 14g gordura ● 35g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

**tomate em cubos**  
1/6 lata (795 g) (132g)  
**tempero para taco**  
1/6 sachê (6g)  
**carne de hambúrguer vegetariana em pedaços**  
1/6 embalagem (340 g) (57g)  
**mistura para molho ranch**  
1/6 sachê (28 g) (5g)  
**queijo mistura mexicana**  
1 1/3 oz (38g)  
**cebola, cortado em cubos**  
1/6 pequeno (12g)  
**feijão branco, enlatado, escorrido**  
1/6 lata(s) (73g)  
**feijão para chili, com líquido**  
1/6 lata (~450 g) (75g)

Para todas as 2 refeições:

**tomate em cubos**  
1/3 lata (795 g) (265g)  
**tempero para taco**  
1/3 sachê (12g)  
**carne de hambúrguer vegetariana em pedaços**  
1/3 embalagem (340 g) (113g)  
**mistura para molho ranch**  
1/3 sachê (28 g) (9g)  
**queijo mistura mexicana**  
2 2/3 oz (76g)  
**cebola, cortado em cubos**  
1/3 pequeno (23g)  
**feijão branco, enlatado, escorrido**  
1/3 lata(s) (146g)  
**feijão para chili, com líquido**  
1/3 lata (~450 g) (149g)

1. Misture os tomates, a cebola, os feijões brancos, os feijões chili, o tempero para taco e a mistura para ranch em uma panela grande em fogo médio. Leve à fervura.
2. Reduza o fogo para baixo, misture os substitutos de carne (burger crumbles) e continue cozinhando até aquecer por completo.
3. Sirva com queijo por cima.

## Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4

### Mistura de arroz saborizada

191 kcal ● 6g proteína ● 1g gordura ● 39g carboidrato ● 2g fibra



**mistura de arroz temperada**  
1/3 saqueta (~160 g) (53g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### Tacos de tofu com sriracha e gengibre

2 taco(s) - 370 kcal ● 19g proteína ● 17g gordura ● 30g carboidrato ● 4g fibra



Rende 2 taco(s)

#### **molho de pimenta sriracha**

1/6 colher de sopa (2g)

#### **manteiga de amendoim**

2 colher de chá (11g)

#### **molho de soja (tamari)**

1 colher de chá (mL)

#### **óleo de gergelim**

1 colher de chá (mL)

#### **tortilhas de milho**

2 tortilha, média (≈15 cm diâ.) (52g)

#### **iogurte grego desnatado, natural**

4 colher de chá (23g)

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

1 1/3 oz (38g)

#### **alho, picado**

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

#### **gingibre fresco, descascado e picado**

2/3 polegada (2.5 cm) cubo (3g)

#### **água, aquecido**

2 colher de chá (mL)

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

1/4 lbs (132g)

1. Faça o molho batendo juntos alho, gengibre, sriracha, molho de soja, manteiga de amendoim, água e um pouco de sal em uma tigela pequena. Reserve.
2. Aqueça óleo de gergelim em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione o tofu e cozinhe até dourar, 3-5 minutos. Despeje o molho e cozinhe 2-3 minutos até que fique crocante em alguns pontos.
3. Faça a salada misturando o mix para coleslaw, iogurte grego e um pouco de sal e pimenta. Misture.
4. Cubra as tortilhas com o tofu e a salada. Sirva.

## Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### 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.

### Tofu básico

8 oz - 342 kcal ● 18g proteína ● 28g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**

4 colher de chá (mL)

**tofu firme**

1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**

2 2/3 colher de sopa (mL)

**tofu firme**

1 lbs (454g)

1. Fatie o tofu 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 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

---

### Seitan ao molho de amendoim

417 kcal ● 25g proteína ● 24g gordura ● 22g carboidrato ● 3g fibra





**leite de coco enlatado**  
1/6 lata (mL)  
**manteiga de amendoim**  
1/2 colher de sopa (8g)  
**açúcar**  
1/2 colher de sopa (7g)  
**óleo**  
1/2 colher de chá (mL)  
**pasta de curry**  
1 1/3 pitada (1g)  
**molho de soja (tamari)**  
1/6 colher de chá (mL)  
**molho de pimenta e alho**  
2/3 pitada (1g)  
**molho de ostra**  
2/3 pitada (1g)  
**gingibre fresco, picado**  
1/3 colher de chá (1g)  
**alho, picado**  
1/2 dente(s) (de alho) (2g)  
**seitan, estilo frango**  
2 2/3 oz (76g)  
**cebola, picado**  
1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (18g)  
**espinafre fresco, picado**  
1/6 maço (57g)  
**cebolinha, picado**  
2/3 médio (10,5 cm comprimento) (10g)

1. Combine o gengibre, o alho e a pasta de curry em uma tigela pequena. Aos poucos, despeje 1/4 de xícara de leite de coco, mexendo até a mistura ficar homogênea. Misture delicadamente o seitan, cobrindo-o com a marinada. Leve à geladeira por 30 minutos a 1 hora. Quanto mais tempo deixar, mais saboroso ficará o seitan!
2. Misture o restante do leite de coco, a manteiga de amendoim, o açúcar, o óleo vegetal, o molho de soja, o molho de pimenta com alho e o molho de ostra em uma tigela média. Não se preocupe se não ficar totalmente homogêneo: ao cozinhar, os ingredientes se incorporarão bem. Reserve o molho.
3. Unte levemente uma frigideira grande com spray de cozinha; adicione a cebola picada; cozinhe em fogo alto por 3 a 4 minutos, até que a cebola esteja macia. Acrescente o seitan e cozinhe até aquecer totalmente, cerca de 7 minutos. Despeje o molho e mexa para combinar. Misture o espinafre e as cebolinhas; cozinhe por 3 minutos, ou até que o molho engrosse e o espinafre esteja cozido.

---

## Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



**folhas verdes variadas**  
1 1/2 xícara (45g)  
**molho para salada**  
1 1/2 colher de sopa (mL)

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

# 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.