

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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 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



Mirtílos

1/2 xícara(s)- 47 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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 dosador- 436 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 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

Lista de Compras



Outro

- logurte 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

- tempo 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)

sal
1 pitada (1g)

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)

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 (\approx 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 (\approx 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 (\approx 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)

gengibre 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 tortillas 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.\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.

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)
gengibre 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.