

Meal Plan - Dieta vegetariana alta em proteína de 2200 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

2216 kcal ● 256g proteína (46%) ● 67g gordura (27%) ● 121g carboidrato (22%) ● 27g fibra (5%)

Café da manhã

370 kcal, 36g proteína, 14g carboidratos líquidos, 17g gordura



[Amêndoas torradas](#)

1/8 xícara(s)- 111 kcal



[Shake de proteína \(leite\)](#)

258 kcal

Lanches

195 kcal, 14g proteína, 6g carboidratos líquidos, 10g gordura



[Ovos cozidos](#)

2 ovo(s)- 139 kcal



[Framboesas](#)

3/4 xícara(s)- 54 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Shake de proteína](#)

4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

560 kcal, 51g proteína, 52g carboidratos líquidos, 16g gordura



[Asinhas de seitan ao teriyaki](#)

6 oz de seitan- 446 kcal



[Arroz integral](#)

1/2 xícara de arroz integral cozido- 115 kcal

Jantar

605 kcal, 47g proteína, 45g carboidratos líquidos, 21g gordura



[Iogurte grego proteico](#)

1 pote- 139 kcal



[Maçã](#)

1 maçã(s)- 105 kcal



[Salada de seitan](#)

359 kcal

Day 2

2216 kcal

256g proteína (46%)

67g gordura (27%)

121g carboidrato (22%)

27g fibra (5%)


Café da manhã

370 kcal, 36g proteína, 14g carboidratos líquidos, 17g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal




Shake de proteína (leite)

258 kcal


Lanches

195 kcal, 14g proteína, 6g carboidratos líquidos, 10g gordura



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal




Framboesas

3/4 xícara(s)- 54 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura




Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 kcal


Almoço

560 kcal, 51g proteína, 52g carboidratos líquidos, 16g gordura



Asinhas de seitan ao teriyaki

6 oz de seitan- 446 kcal



Arroz integral

1/2 xícara de arroz integral cozido- 115 kcal


Jantar

605 kcal, 47g proteína, 45g carboidratos líquidos, 21g gordura




logurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



Salada de seitan

359 kcal

Day 3

2297 kcal ● 225g proteína (39%) ● 99g gordura (39%) ● 97g carboidrato (17%) ● 29g fibra (5%)

Café da manhã

300 kcal, 42g proteína, 7g carboidratos líquidos, 11g gordura



Omelete de claras com tomate e cogumelos
299 kcal

Lanches

260 kcal, 8g proteína, 34g carboidratos líquidos, 8g gordura



Framboesas
1/2 xícara(s)- 36 kcal



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal



Iogurte congelado
152 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

550 kcal, 29g proteína, 33g carboidratos líquidos, 31g gordura



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 166 kcal



Iogurte grego com baixo teor de gordura
1 pote(s)- 155 kcal



Sanduíche Caprese
1/2 sanduíche(s)- 230 kcal

Jantar

695 kcal, 37g proteína, 20g carboidratos líquidos, 47g gordura



Queijo em tiras
2 palito(s)- 165 kcal



Salada de tofu com salsa verde
529 kcal

Day 4

2202 kcal ● 216g proteína (39%) ● 79g gordura (32%) ● 132g carboidrato (24%) ● 25g fibra (5%)

Café da manhã

300 kcal, 42g proteína, 7g carboidratos líquidos, 11g gordura



Omelete de claras com tomate e cogumelos
299 kcal

Lanches

260 kcal, 8g proteína, 34g carboidratos líquidos, 8g gordura



Framboesas
1/2 xícara(s)- 36 kcal



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal



Iogurte congelado
152 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

550 kcal, 29g proteína, 33g carboidratos líquidos, 31g gordura



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 166 kcal



Iogurte grego com baixo teor de gordura
1 pote(s)- 155 kcal



Sanduíche Caprese
1/2 sanduíche(s)- 230 kcal

Jantar

600 kcal, 27g proteína, 54g carboidratos líquidos, 27g gordura



Tortellini ao pesto
478 kcal



Salada simples de mussarela e tomate
121 kcal

Day 5

2196 kcal ● 211g proteína (38%) ● 71g gordura (29%) ● 137g carboidrato (25%) ● 41g fibra (7%)

Café da manhã

300 kcal, 42g proteína, 7g carboidratos líquidos, 11g gordura



Omelete de claras com tomate e cogumelos
299 kcal

Lanches

230 kcal, 9g proteína, 22g carboidratos líquidos, 9g gordura



Leite
3/4 xícara(s)- 112 kcal



Framboesas
3/4 xícara(s)- 54 kcal



Torrada com manteiga e geleia
1/2 fatia(s)- 67 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

555 kcal, 24g proteína, 41g carboidratos líquidos, 25g gordura



Salada grega de grão-de-bico com tzatziki
553 kcal

Jantar

620 kcal, 27g proteína, 63g carboidratos líquidos, 24g gordura



Massa com espinafre e parmesão
365 kcal



Salada de edamame e beterraba
257 kcal

Day 6

2243 kcal ● 219g proteína (39%) ● 83g gordura (33%) ● 113g carboidrato (20%) ● 43g fibra (8%)

Café da manhã

240 kcal, 24g proteína, 3g carboidratos líquidos, 13g gordura



Shake proteico duplo de chocolate
69 kcal



Claras mexidas
61 kcal



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal

Lanches

230 kcal, 9g proteína, 22g carboidratos líquidos, 9g gordura



Leite
3/4 xícara(s)- 112 kcal



Framboesas
3/4 xícara(s)- 54 kcal



Torrada com manteiga e geleia
1/2 fatia(s)- 67 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

660 kcal, 49g proteína, 20g carboidratos líquidos, 35g gordura



Salada simples de folhas mistas
68 kcal



Tempeh básico
8 oz- 590 kcal

Jantar

620 kcal, 27g proteína, 63g carboidratos líquidos, 24g gordura



Massa com espinafre e parmesão
365 kcal



Salada de edamame e beterraba
257 kcal

Day 7

2224 kcal ● 225g proteína (41%) ● 78g gordura (31%) ● 113g carboidrato (20%) ● 43g fibra (8%)

Café da manhã

240 kcal, 24g proteína, 3g carboidratos líquidos, 13g gordura



Shake proteico duplo de chocolate
69 kcal



Claras mexidas
61 kcal



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal

Lanches

230 kcal, 9g proteína, 22g carboidratos líquidos, 9g gordura



Leite
3/4 xícara(s)- 112 kcal



Framboesas
3/4 xícara(s)- 54 kcal



Torrada com manteiga e geleia
1/2 fatia(s)- 67 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

660 kcal, 49g proteína, 20g carboidratos líquidos, 35g gordura



Salada simples de folhas mistas
68 kcal



Tempeh básico
8 oz- 590 kcal

Jantar

605 kcal, 34g proteína, 63g carboidratos líquidos, 19g gordura



Arroz integral
3/4 xícara de arroz integral cozido- 172 kcal



Hambúrguer vegetal
2 hambúrguer- 254 kcal



Salada caprese
178 kcal

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan
18 oz (510g)
- ☐ arroz integral
9 1/4 colher de sopa (111g)
- ☐ massa seca crua
4 oz (114g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
3 oz (mL)
- ☐ molho para salada
5 colher de sopa (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
2 1/4 oz (mL)

Outro

- ☐ molho teriyaki
6 colher de sopa (mL)
- ☐ iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)
- ☐ levedura nutricional
2 colher de chá (3g)
- ☐ folhas verdes variadas
2 embalagem (155 g) (312g)
- ☐ tzatziki
2 1/4 colher de sopa (32g)
- ☐ proteína em pó, chocolate
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
- ☐ hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/4 colher de sopa (4g)
- ☐ pimenta-do-reino
5 g (5g)
- ☐ cominho em pó
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ manjerição fresco
1/4 oz (6g)

Bebidas

- ☐ água
34 xícara(s) (mL)
- ☐ proteína em pó
33 1/2 concha (1/3 xícara cada) (1039g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ framboesas
4 3/4 xícara (584g)
- ☐ maçãs
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)
- ☐ abacates
7/8 abacate(s) (176g)
- ☐ azeitonas pretas
6 azeitonas pequenas (19g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ espinafre fresco
1 pacote (280 g) (262g)
- ☐ tomates
5 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (641g)
- ☐ cogumelos
1 xícara, pedaços ou fatias (70g)
- ☐ mistura de legumes congelados
3/8 pacote (280 g) (107g)
- ☐ pepino
3/8 pepino (≈21 cm) (113g)
- ☐ alho
1 dente(s) (de alho) (3g)
- ☐ edamame congelado, sem casca
1 1/2 xícara (177g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
6 beterraba(s) (300g)

Doces

- ☐ iogurte congelado
1 1/3 xícara (232g)
- ☐ geleia
1/2 colher de sopa (11g)
- ☐ cacau em pó
1 colher de chá (2g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
4 oz (112g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho pesto
2 oz (55g)
- ☐ salsa verde
1 1/2 colher de sopa (24g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
14 colher de sopa, inteira (125g)
- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal
3 colher de sopa (22g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ leite integral
5 1/4 xícara(s) (mL)
- ☐ ovos
10 grande (500g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1 1/2 xícara (339g)
- ☐ claras de ovo
15 2/3 grande (518g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)
- ☐ mussarela fresca
1/4 lbs (120g)
- ☐ queijo em tiras
2 vara (56g)
- ☐ mussarela ralada
3 colher de sopa (16g)
- ☐ manteiga
1/4 vara (28g)
- ☐ queijo feta
3/4 oz (21g)
- ☐ queijo parmesão
4 colher de sopa (25g)
- ☐ iogurte grego desnatado, natural
2 colher de sopa (35g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tofu firme
1 1/2 fatia(s) (126g)
- ☐ feijão-preto
3 colher de sopa (45g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
3/4 lata(s) (336g)
- ☐ tempeh
1 lbs (454g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ tortellini de queijo congelado
1/4 lbs (128g)



Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas

2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Shake de proteína (leite)

258 kcal ● 32g proteína ● 8g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

1 xícara(s) (mL)

proteína em pó

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

2 xícara(s) (mL)

proteína em pó

2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

1. Misture até ficar bem combinado.
2. Sirva.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Omelete de claras com tomate e cogumelos

299 kcal ● 42g proteína ● 11g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)

1/2 xícara (113g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

claras de ovo

4 grande (132g)

ovos

2 grande (100g)

cogumelos, picado

1/3 xícara, pedaços ou fatias (23g)

tomates, picado

1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.)
(46g)

Para todas as 3 refeições:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)

1 1/2 xícara (339g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

claras de ovo

12 grande (396g)

ovos

6 grande (300g)

cogumelos, picado

1 xícara, pedaços ou fatias (70g)

tomates, picado

1 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.)
(137g)

1. Combine todos os ovos, o queijo cottage e a pimenta e bata com um garfo. Unte uma frigideira com spray antiaderente e coloque em fogo médio. Despeje a mistura de ovos na frigideira, garantindo que se espalhe uniformemente pela panela, e polvilhe os cogumelos e o tomate por cima. Cozinhe até que os ovos fiquem opacos e firmes. Dobre uma metade da omelete sobre a outra. Sirva.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Shake proteico duplo de chocolate

69 kcal ● 14g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

água

1/2 xícara(s) (mL)

cacau em pó

4 pitada (1g)

iogurte grego desnatado, natural

1 colher de sopa (18g)

proteína em pó, chocolate

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

Para todas as 2 refeições:

água

1 xícara(s) (mL)

cacau em pó

1 colher de chá (2g)

iogurte grego desnatado, natural

2 colher de sopa (35g)

proteína em pó, chocolate

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

1. Coloque todos os ingredientes em um liquidificador.
2. Bata até ficar bem homogêneo. Adicione mais água dependendo da consistência desejada.
3. Sirva imediatamente.

Claras mexidas

61 kcal ● 7g proteína ● 4g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

claras de ovo

4 colher de sopa (61g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

claras de ovo

1/2 xícara (122g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

1. Bata as claras e uma pitada generosa de sal em uma tigela até que as claras fiquem espumosas, cerca de 40 segundos.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Despeje as claras e, quando começarem a firmar, mexa com uma espátula até ficarem mexidas.
3. Quando as claras estiverem cozidas, transfira para um prato e tempere com pimenta-do-reino moída na hora. Sirva.

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas

2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

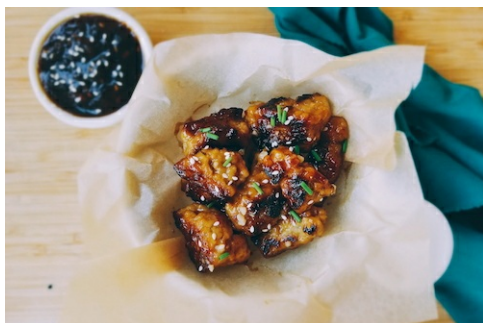
1. A receita não possui instruções.
-

Almoço 1

Comer em dia 1 e dia 2

Asinhas de seitan ao teriyaki

6 oz de seitan - 446 kcal ● 48g proteína ● 15g gordura ● 28g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

seitan
6 oz (170g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
molho teriyaki
3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

seitan
3/4 lbs (340g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
molho teriyaki
6 colher de sopa (mL)

1. Corte o seitan em pedaços do tamanho de uma mordida.
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio.
3. Adicione o seitan e cozinhe por alguns minutos de cada lado até as bordas dourarem e fiquem crocantes.
4. Adicione o molho teriyaki e misture até ficar totalmente coberto. Cozinhe por mais um minuto.
5. Retire e sirva.

Arroz integral

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



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

sal
2 pitada (1g)
água
2/3 xícara(s) (mL)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
arroz integral
1/3 xícara (63g)

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.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 166 kcal ● 6g proteína ● 13g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas

3 colher de sopa, inteira (27g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

6 colher de sopa, inteira (54g)

1. A receita não possui instruções.

Iogurte grego com baixo teor de gordura

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



Para uma única refeição:

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

1. A receita não possui instruções.

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 5

Salada grega de grão-de-bico com tzatziki

553 kcal ● 24g proteína ● 25g gordura ● 41g carboidrato ● 17g fibra



azeitonas pretas

6 azeitonas pequenas (19g)

queijo feta

3/4 oz (21g)

tzatziki

2 1/4 colher de sopa (32g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

pepino, picado

3/8 pepino (≈21 cm) (113g)

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

3/4 lata(s) (336g)

tomates, cortado ao meio

6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione os grão-de-bico e um pouco de sal e pimenta. Frite até dourar, cerca de 5-8 minutos. Reserve para esfriar.
2. Adicione os grão-de-bico, o pepino, os tomates e as azeitonas a uma tigela. Cubra com feta e tzatziki. Sirva.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada simples de folhas mistas

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



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

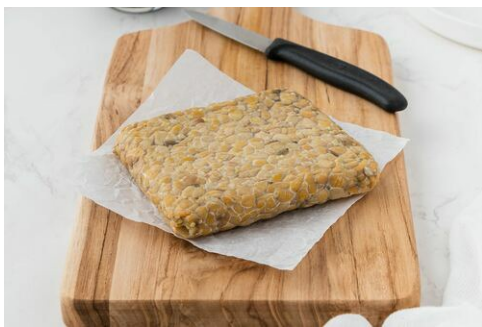
molho para salada

3 colher de sopa (mL)

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

Tempeh básico

8 oz - 590 kcal ● 48g proteína ● 30g gordura ● 16g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

tempeh

1/2 lbs (227g)

óleo

4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

tempeh

1 lbs (454g)

óleo

2 2/3 colher de sopa (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.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Ovos cozidos

2 ovo(s) - 139 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos

2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

ovos

4 grande (200g)

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.

Framboesas

3/4 xícara(s) - 54 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 5g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

framboesas
3/4 xícara (92g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas
1 1/2 xícara (185g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Framboesas

1/2 xícara(s) - 36 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

framboesas
1/2 xícara (62g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas
1 xícara (123g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Leite

1/2 xícara(s) - 75 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral
1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

logurte congelado

152 kcal ● 3g proteína ● 4g gordura ● 25g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

iogurte congelado
2/3 xícara (116g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte congelado
1 1/3 xícara (232g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Leite

3/4 xícara(s) - 112 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 9g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral
3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

leite integral
2 1/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Framboesas

3/4 xícara(s) - 54 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 5g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

framboesas
3/4 xícara (92g)

Para todas as 3 refeições:

framboesas
2 1/4 xícara (277g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Torrada com manteiga e geleia

1/2 fatia(s) - 67 kcal ● 2g proteína ● 2g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

pão
1/2 fatia (16g)
manteiga
4 pitada (2g)
geleia
4 pitada (4g)

Para todas as 3 refeições:

pão
1 1/2 fatia (48g)
manteiga
1/2 colher de sopa (7g)
geleia
1/2 colher de sopa (11g)

1. Toste o pão até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga e a geleia no pão.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

iogurte grego proteico

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



Para uma única refeição:

iogurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)

1. Aproveite.

Maçã

1 maçã(s) - 105 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 21g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

maçãs
1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

Para todas as 2 refeições:

maçãs
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de seitan

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



Para uma única refeição:

- 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)

Para todas as 2 refeições:

- óleo
- 2 colher de chá (mL)
- levedura nutricional
- 2 colher de chá (3g)
- molho para salada
- 2 colher de sopa (mL)
- espinafre fresco
- 4 xícara(s) (120g)
- seitan, esfarelado ou fatiado
- 6 oz (170g)
- tomates, cortado ao meio
- 12 tomatinhos (204g)
- abacates, picado
- 1/2 abacate(s) (101g)

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 3

Queijo em tiras

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 palito(s)

queijo em tiras

2 vara (56g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de tofu com salsa verde

529 kcal ● 23g proteína ● 36g gordura ● 17g carboidrato ● 12g fibra



tofu firme
1 1/2 fatia(s) (126g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
folhas verdes variadas
2 1/4 xícara (68g)
sementes de abóbora torradas, sem sal
3 colher de sopa (22g)
cominho em pó
1/2 colher de sopa (3g)
salsa verde
1 1/2 colher de sopa (24g)
abacates, fatiado
3 fatias (75g)
feijão-preto, escorrido e enxaguado
3 colher de sopa (45g)
tomates, picado
3/4 tomate roma (60g)

1. Pressione o tofu entre papel-toalha para remover um pouco da água; corte em cubos pequenos.
2. Em uma tigela pequena, adicione o tofu, o óleo, o cominho e uma pitada de sal. Misture até que o tofu esteja bem coberto.
3. Frite em uma frigideira em fogo médio, alguns minutos de cada lado até ficar crocante.
4. Adicione os feijões à frigideira e cozinhe até aquecerem, alguns minutos. Retire do fogo e reserve.
5. Adicione folhas mistas a uma tigela e arrume o tofu, os feijões, o abacate e os tomates por cima. Misture delicadamente a salada. Salpique com sementes de abóbora e finalize com salsa verde. Sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Tortellini ao pesto

478 kcal ● 20g proteína ● 18g gordura ● 51g carboidrato ● 7g fibra



molho pesto
1 1/2 colher de sopa (23g)
tortellini de queijo congelado
1/4 lbs (128g)
pimenta-do-reino
3/8 pitada (0g)
mussarela ralada
3 colher de sopa (16g)
mistura de legumes congelados
3/8 pacote (280 g) (107g)

1. Cozinhe o tortellini e os vegetais conforme as embalagens.
2. Misture tortellini, vegetais, pimenta e pesto em uma panela em fogo médio. Mexa e cozinhe por alguns minutos até que tudo esteja aquecido.
3. Polvilhe com queijo ao servir.

Salada simples de mussarela e tomate

121 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



vinagrete balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
manjeriço fresco
1/2 colher de sopa, picado (1g)
mussarela fresca, fatiado
1 oz (28g)
tomates, fatiado
3/8 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (68g)

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

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Massa com espinafre e parmesão

365 kcal ● 13g proteína ● 13g gordura ● 44g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

massa seca crua
2 oz (57g)
manteiga
3/4 colher de sopa (11g)
espinafre fresco
1/4 pacote (280 g) (71g)
queijo parmesão
2 colher de sopa (13g)
sal
1 pitada (1g)
pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
água
1/8 xícara(s) (mL)
alho, picado
1/2 dente(s) (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

massa seca crua
4 oz (114g)
manteiga
1 1/2 colher de sopa (21g)
espinafre fresco
1/2 pacote (280 g) (142g)
queijo parmesão
4 colher de sopa (25g)
sal
2 pitada (2g)
pimenta-do-reino
1 colher de chá, moído (2g)
água
1/6 xícara(s) (mL)
alho, picado
1 dente(s) (de alho) (3g)

1. Cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem. Reserve a massa quando pronta.
2. Na panela em que a massa foi cozida, coloque a manteiga em fogo médio. Quando derreter, adicione o alho e cozinhe por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Adicione a massa, a água e o espinafre; mexa e cozinhe até o espinafre murchar.
4. Misture o parmesão e tempere com sal e pimenta.
5. Sirva.

Salada de edamame e beterraba

257 kcal ● 14g proteína ● 11g gordura ● 19g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

vinagrete balsâmico

1 1/2 colher de sopa (mL)

edamame congelado, sem casca

3/4 xícara (89g)

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado

3 beterraba(s) (150g)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

vinagrete balsâmico

3 colher de sopa (mL)

edamame congelado, sem casca

1 1/2 xícara (177g)

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado

6 beterraba(s) (300g)

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.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Arroz integral

3/4 xícara de arroz integral cozido - 172 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 35g carboidrato ● 2g fibra



Rende 3/4 xícara de arroz integral cozido

sal

1 1/2 pitada (1g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada, moído (0g)

arroz integral

4 colher de sopa (48g)

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.

Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer - 254 kcal ● 20g proteína ● 6g gordura ● 22g carboidrato ● 8g fibra



Rende 2 hambúrguer

hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

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.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

4 1/2 dosador - 491 kcal ● 109g proteína ● 2g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó
4 1/2 concha (1/3 xícara cada) (140g)
água
4 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó
31 1/2 concha (1/3 xícara cada) (977g)
água
31 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.