

# 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

## 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

## Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
4 1/2 dosador- 491 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

### 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

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 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

### Almoço

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



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



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



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



**Logurte congelado**  
152 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

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
4 1/2 dosador- 491 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

### Almoço

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



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



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



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



**logurte congelado**  
152 kcal

### Jantar

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



**Tortellini ao pesto**  
478 kcal



**Salada simples de mussarela e tomate**  
121 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
4 1/2 dosador- 491 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

### 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

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
4 1/2 dosador- 491 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

# Lista de Compras



## 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)
- manjericão 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 ficarem 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.

---

### Iogurte 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

### logurte grego proteico

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



Para uma única refeição:

**logurte grego proteico aromatizado**  
1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

**logurte 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)  
**manjericão 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 manjericão 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.