

Meal Plan - Dieta vegetariana alta em proteína de 2300 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

2312 kcal ● 204g proteína (35%) ● 72g gordura (28%) ● 175g carboidrato (30%) ● 37g fibra (6%)

Café da manhã

280 kcal, 19g proteína, 28g carboidratos líquidos, 8g gordura



Torrada com manteiga
1 fatia(s)- 114 kcal



Amoras
1/2 xícara(s)- 35 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Lanches

220 kcal, 11g proteína, 22g carboidratos líquidos, 9g gordura



Muffin inglês com manteiga
1/2 muffin(s) inglês(es)- 106 kcal



Parfait de amora e granola
115 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

675 kcal, 32g proteína, 84g carboidratos líquidos, 16g gordura



Feijões e verduras
546 kcal



Pão naan
1/2 unidade(s)- 131 kcal

Jantar

645 kcal, 33g proteína, 37g carboidratos líquidos, 38g gordura



Lentilhas
116 kcal



Tofu piccata
530 kcal

Day 2

2261 kcal ● 228g proteína (40%) ● 45g gordura (18%) ● 197g carboidrato (35%) ● 40g fibra (7%)

Café da manhã

280 kcal, 19g proteína, 28g carboidratos líquidos, 8g gordura



Torrada com manteiga
1 fatia(s)- 114 kcal



Amoras
1/2 xícara(s)- 35 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Lanches

220 kcal, 11g proteína, 22g carboidratos líquidos, 9g gordura



Muffin inglês com manteiga
1/2 muffin(s) inglês(es)- 106 kcal



Parfait de amora e granola
115 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

675 kcal, 32g proteína, 84g carboidratos líquidos, 16g gordura



Feijões e verduras
546 kcal



Pão naan
1/2 unidade(s)- 131 kcal

Jantar

595 kcal, 57g proteína, 59g carboidratos líquidos, 10g gordura



Seitan simples
5 oz- 305 kcal



Lentilhas
289 kcal

Day 3

2286 kcal ● 223g proteína (39%) ● 56g gordura (22%) ● 187g carboidrato (33%) ● 36g fibra (6%)

Café da manhã

265 kcal, 11g proteína, 24g carboidratos líquidos, 12g gordura



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal



Barra de granola rica em proteínas
1 barra(s)- 204 kcal

Lanches

260 kcal, 9g proteína, 3g carboidratos líquidos, 23g gordura



Nozes
1/8 xícara(s)- 87 kcal



Tacos de queijo e guacamole
1 taco(s)- 175 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

675 kcal, 37g proteína, 97g carboidratos líquidos, 9g gordura



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal



Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias
546 kcal

Jantar

595 kcal, 57g proteína, 59g carboidratos líquidos, 10g gordura



Seitan simples
5 oz- 305 kcal



Lentilhas
289 kcal

Day 4

2253 kcal ● 217g proteína (39%) ● 62g gordura (25%) ● 179g carboidrato (32%) ● 28g fibra (5%)

Café da manhã

265 kcal, 11g proteína, 24g carboidratos líquidos, 12g gordura



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal



Barra de granola rica em proteínas
1 barra(s)- 204 kcal

Lanches

260 kcal, 9g proteína, 3g carboidratos líquidos, 23g gordura



Nozes
1/8 xícara(s)- 87 kcal



Tacos de queijo e guacamole
1 taco(s)- 175 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

675 kcal, 37g proteína, 97g carboidratos líquidos, 9g gordura



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal



Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias
546 kcal

Jantar

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

Day 5

2227 kcal ● 203g proteína (37%) ● 89g gordura (36%) ● 128g carboidrato (23%) ● 25g fibra (5%)

Café da manhã

265 kcal, 11g proteína, 24g carboidratos líquidos, 12g gordura



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal



Barra de granola rica em proteínas
1 barra(s)- 204 kcal

Lanches

260 kcal, 9g proteína, 3g carboidratos líquidos, 23g gordura



Nozes
1/8 xícara(s)- 87 kcal



Tacos de queijo e guacamole
1 taco(s)- 175 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

615 kcal, 34g proteína, 44g carboidratos líquidos, 30g gordura



Tofu ao molho buffalo
355 kcal



Lentilhas
260 kcal

Jantar

595 kcal, 41g proteína, 53g carboidratos líquidos, 22g gordura



Gyro de seitan
1 gyro(s)- 385 kcal



Salada grega simples de pepino
211 kcal

Day 6

2283 kcal ● 204g proteína (36%) ● 63g gordura (25%) ● 191g carboidrato (33%) ● 35g fibra (6%)

Café da manhã

330 kcal, 8g proteína, 58g carboidratos líquidos, 4g gordura



Aveia simples com canela e água
271 kcal



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal

Lanches

280 kcal, 13g proteína, 23g carboidratos líquidos, 12g gordura



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



Lanchinho crocante de lentilhas com alho
171 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

615 kcal, 34g proteína, 44g carboidratos líquidos, 30g gordura



Tofu ao molho buffalo
355 kcal



Lentilhas
260 kcal

Jantar

570 kcal, 40g proteína, 61g carboidratos líquidos, 14g gordura



Salteado de Chik'n
427 kcal



Salada grega simples de pepino
141 kcal

Day 7

2259 kcal ● 206g proteína (36%) ● 54g gordura (22%) ● 200g carboidrato (35%) ● 37g fibra (7%)

Café da manhã

330 kcal, 8g proteína, 58g carboidratos líquidos, 4g gordura



Aveia simples com canela e água
271 kcal



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal

Lanches

280 kcal, 13g proteína, 23g carboidratos líquidos, 12g gordura



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



Lanchinho crocante de lentilhas com alho
171 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

590 kcal, 36g proteína, 54g carboidratos líquidos, 21g gordura



Salada de tomate e pepino
71 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
1 1/2 lata(s)- 371 kcal

Jantar

570 kcal, 40g proteína, 61g carboidratos líquidos, 14g gordura



Salteado de Chik'n
427 kcal



Salada grega simples de pepino
141 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ folhas de couve
3 xícara, picada (120g)
- ☐ alho
4 1/2 dente(s) (de alho) (14g)
- ☐ chalotas
3/4 dente(s) de alho (43g)
- ☐ pepino
2 1/2 pepino (≈21 cm) (778g)
- ☐ tomates
1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (168g)
- ☐ salsa fresca
4 ramos (4g)
- ☐ cebola roxa
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (84g)
- ☐ pimentão
1 1/2 médio (179g)
- ☐ cenouras
3 pequeno (14 cm) (150g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de legumes
3 xícara(s) (mL)
- ☐ molho Frank's Red Hot
1/3 xícara (mL)
- ☐ sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
1 1/2 lata (~540 g) (789g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo parmesão
1 1/2 colher de sopa (8g)
- ☐ manteiga
3/8 vara (40g)
- ☐ iogurte grego desnatado
1/2 xícara (140g)
- ☐ queijo cheddar
3/4 xícara, ralado (85g)
- ☐ iogurte grego desnatado, natural
14 colher de sopa (245g)
- ☐ leite integral
1 xícara(s) (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ flocos de pimenta vermelha
1 colher de chá (2g)
- ☐ sal
1/4 colher de sopa (4g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ feijão branco, enlatado
1 1/2 lata(s) (659g)
- ☐ lentilhas, cruas
2 xícara (413g)
- ☐ tofu firme
1 1/2 lbs (695g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
1 lata(s) (448g)
- ☐ molho de soja (tamari)
2 1/2 colher de sopa (mL)

Produtos de panificação

- ☐ pão naan
1 pedaço(s) (90g)
- ☐ muffins ingleses
1 muffin(s) (57g)
- ☐ pão
2 fatia (64g)
- ☐ pão pita
1 pita, média (≈13 cm diâ.) (50g)

Cereais matinais

- ☐ granola
4 colher de sopa (23g)
- ☐ aveia rápida
1 1/4 xícara (100g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ amorinhas
1 1/4 xícara (180g)
- ☐ suco de limão
3 colher de sopa (mL)
- ☐ Toranja
2 1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (830g)

Bebidas

- ☐ água
42 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ proteína em pó
31 1/2 concha (1/3 xícara cada) (977g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ amido de milho (cornstarch)
1/2 colher de sopa (4g)

- ☐ **alcaparras**
1 1/2 colher de sopa, escorrido (13g)
- ☐ **cominho em pó**
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ **pimenta-do-reino**
1 pitada, moído (0g)
- ☐ **orégano seco**
1/8 oz (1g)
- ☐ **endro seco (dill)**
1 3/4 colher de chá (2g)
- ☐ **vinagre de vinho tinto**
1 3/4 colher de chá (mL)
- ☐ **alho em pó**
3 pitada (1g)
- ☐ **canela**
2 1/2 colher de chá (7g)

Gorduras e óleos

- ☐ **óleo**
2 3/4 oz (mL)
- ☐ **azeite**
1 3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ **molho ranch**
4 colher de sopa (mL)
- ☐ **molho para salada**
1 colher de sopa (mL)

- ☐ **seitan**
18 2/3 oz (529g)
- ☐ **couscous instantâneo, saborizado**
1 caixa (165 g) (164g)
- ☐ **arroz integral**
3/4 xícara (139g)

Outro

- ☐ **Queijo cottage e copo de frutas**
4 recipiente (680g)
- ☐ **guacamole industrializado**
6 colher de sopa (93g)
- ☐ **molho teriyaki**
3 colher de sopa (mL)
- ☐ **tzatziki**
1 1/2 colher de sopa (21g)
- ☐ **tiras veganas chik'n**
1/2 lbs (213g)

Lanches

- ☐ **barra de granola rica em proteínas**
3 barra (120g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ **nozes**
6 colher de sopa, sem casca (38g)
- ☐ **mix de nozes**
4 colher de sopa (34g)

Doces

- ☐ **açúcar**
2 1/2 colher de sopa (33g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Amoras

1/2 xícara(s) - 35 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

amorinhas

1/2 xícara (72g)

Para todas as 2 refeições:

amorinhas

1 xícara (144g)

1. Enxágue as amoras e sirva.

Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

Queijo cottage e copo de frutas
1 recipiente (170g)

Para todas as 2 refeições:

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

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

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Toranja

1/2 toranja - 59 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

Toranja
1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (166g)

Para todas as 3 refeições:

Toranja
1 1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (498g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g proteína ● 12g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

barra de granola rica em proteínas
1 barra (40g)

Para todas as 3 refeições:

barra de granola rica em proteínas
3 barra (120g)

1. A receita não possui instruções.
-

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Aveia simples com canela e água

271 kcal ● 7g proteína ● 4g gordura ● 47g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

aveia rápida

10 colher de sopa (50g)

açúcar

1 1/4 colher de sopa (16g)

canela

1 1/4 colher de chá (3g)

água

1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

aveia rápida

1 1/4 xícara (100g)

açúcar

2 1/2 colher de sopa (33g)

canela

2 1/2 colher de chá (7g)

água

2 xícara(s) (mL)

1. Coloque a aveia, a canela e o açúcar em uma tigela e misture.
2. Despeje a água por cima e leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

Toranja

1/2 toranja - 59 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

Toranja

1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (166g)

Para todas as 2 refeições:

Toranja

1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Feijões e verduras

546 kcal ● 28g proteína ● 13g gordura ● 62g carboidrato ● 17g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve
1 1/2 xícara, picada (60g)
caldo de legumes
1 xícara(s) (mL)
queijo parmesão
3/4 colher de sopa (4g)
flocos de pimenta vermelha
1 1/2 pitada (0g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
alho, picado fino
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)
feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado
3/4 lata(s) (329g)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve
3 xícara, picada (120g)
caldo de legumes
2 1/4 xícara(s) (mL)
queijo parmesão
1 1/2 colher de sopa (8g)
flocos de pimenta vermelha
3 pitada (1g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
alho, picado fino
3 dente(s) (de alho) (9g)
feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado
1 1/2 lata(s) (659g)

1. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio.
2. Adicione o alho e cozinhe até ficar fragrante, cerca de 1 minuto.
3. Misture a pimenta calabresa e uma pitada de sal e pimenta. Cozinhe por 30 segundos.
4. Adicione a couve e refogue até murchar levemente.
5. Misture os feijões brancos e o caldo de legumes.
6. Cubra e cozinhe em fogo baixo por 10 minutos. (Para um ensopado mais espesso, deixe a panela descoberta.)
7. Cubra com parmesão e sirva.

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.

Almoço 2

Comer em dia 3 e dia 4

Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal 14g proteína 3g gordura 13g carboidrato 0g fibra



Para uma única refeição:

Queijo cottage e copo de frutas
1 recipiente (170g)

Para todas as 2 refeições:

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

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

Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

546 kcal 23g proteína 6g gordura 84g carboidrato 15g fibra



Para uma única refeição:

couscous instantâneo, saborizado
1/2 caixa (165 g) (82g)
óleo
1/4 colher de chá (mL)
cominho em pó
4 pitada (1g)
suco de limão
1/4 colher de sopa (mL)
pepino, picado
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1/2 lata(s) (224g)
tomates, picado
1/2 tomate roma (40g)
salsa fresca, picado
2 ramos (2g)

Para todas as 2 refeições:

couscous instantâneo, saborizado
1 caixa (165 g) (164g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)
cominho em pó
1 colher de chá (2g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
pepino, picado
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1 lata(s) (448g)
tomates, picado
1 tomate roma (80g)
salsa fresca, picado
4 ramos (4g)

- 1. Aqueça o forno a 425°F (220°C). Misture o grão-de-bico com óleo, cominho e uma pitada de sal. Coloque em uma assadeira e asse por 15 minutos. Reserve quando pronto.
- 2. Enquanto isso, cozinhe o cuscuz conforme as instruções da embalagem. Quando o cuscuz estiver pronto e tiver esfriado um pouco, misture a salsa.
- 3. Monte o bowl com cuscuz, grão-de-bico assado, pepino e tomates. Regue com suco de limão por cima e sirva.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Tofu ao molho buffalo

355 kcal ● 16g proteína ● 29g gordura ● 7g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

molho Frank's Red Hot

2 1/2 colher de sopa (mL)

molho ranch

2 colher de sopa (mL)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

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

1/2 lbs (198g)

Para todas as 2 refeições:

molho Frank's Red Hot

1/3 xícara (mL)

molho ranch

4 colher de sopa (mL)

óleo

1 colher de sopa (mL)

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

14 oz (397g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu em cubos com uma pitada de sal e frite até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
2. Reduza o fogo para baixo. Despeje o molho picante. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 2-3 minutos.
3. Sirva o tofu com molho ranch.

Lentilhas

260 kcal ● 18g proteína ● 1g gordura ● 38g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

água

1 1/2 xícara(s) (mL)

sal

3/4 pitada (1g)

lentilhas, cruas, enxaguado

6 colher de sopa (72g)

Para todas as 2 refeições:

água

3 xícara(s) (mL)

sal

1 1/2 pitada (1g)

lentilhas, cruas, enxaguado

3/4 xícara (144g)

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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Salada de tomate e pepino

71 kcal ● 2g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



molho para salada

1 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado finamente

1/4 pequeno (18g)

pepino, fatiado finamente

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

tomates, fatiado finamente

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

Leite

1 xícara(s) - 149 kcal ● 8g proteína ● 8g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 xícara(s)

leite integral

1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g proteína ● 10g gordura ● 35g carboidrato ● 8g fibra



Rende 1 1/2 lata(s)

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)

1 1/2 lata (~540 g) (789g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Muffin inglês com manteiga

1/2 muffin(s) inglês(es) - 106 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

muffins ingleses

1/2 muffin(s) (29g)

manteiga

1 porção (2,5 cm quadr., 0,8 cm alt.) (5g)

Para todas as 2 refeições:

muffins ingleses

1 muffin(s) (57g)

manteiga

2 porção (2,5 cm quadr., 0,8 cm alt.) (10g)

1. Corte o muffin inglês ao meio.
2. Opcional: toste em um forno tostador por alguns minutos.
3. Espalhe manteiga em cada lado.
4. Sirva.

Parfait de amora e granola

115 kcal ● 9g proteína ● 4g gordura ● 9g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

iogurte grego desnatado

4 colher de sopa (70g)

granola

2 colher de sopa (11g)

amorinhas, picado grosseiramente

2 colher de sopa (18g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte grego desnatado

1/2 xícara (140g)

granola

4 colher de sopa (23g)

amorinhas, picado grosseiramente

4 colher de sopa (36g)

1. Faça camadas dos ingredientes como preferir, ou simplesmente misture.
2. Você pode conservar na geladeira durante a noite ou levar com você, mas a granola não permanecerá tão crocante se estiver misturada.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Nozes

1/8 xícara(s) - 87 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

nozes

2 colher de sopa, sem casca (13g)

Para todas as 3 refeições:

nozes

6 colher de sopa, sem casca (38g)

1. A receita não possui instruções.

Tacos de queijo e guacamole

1 taco(s) - 175 kcal ● 8g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

queijo cheddar

4 colher de sopa, ralado (28g)

guacamole industrializado

2 colher de sopa (31g)

Para todas as 3 refeições:

queijo cheddar

3/4 xícara, ralado (85g)

guacamole industrializado

6 colher de sopa (93g)

1. Aqueça uma pequena frigideira antiaderente em fogo médio e borrife com spray antiaderente.
2. Polvilhe o queijo (1/4 de xícara por taco) na frigideira formando um círculo.
3. Deixe o queijo fritar por cerca de um minuto. As bordas devem ficar crocantes, mas o centro ainda borbulhante e macio. Usando uma espátula, transfira o queijo para um prato.
4. Trabalhando rápido, coloque o guacamole no centro e dobre o queijo sobre ele para formar uma concha de taco antes que o queijo endureça.
5. Sirva.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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 2 refeições:

mix de nozes
4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.

Lanchinho crocante de lentilhas com alho

171 kcal ● 10g proteína ● 3g gordura ● 21g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de chá (mL)
alho em pó
1 1/2 pitada (1g)
flocos de pimenta vermelha
3 pitada (1g)
orégano seco
1 1/2 pitada, moído (0g)
sal
3/8 pitada (0g)
água
3/8 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
3 colher de sopa (38g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de chá (mL)
alho em pó
3 pitada (1g)
flocos de pimenta vermelha
1/4 colher de sopa (1g)
orégano seco
3 pitada, moído (1g)
sal
2/3 pitada (1g)
água
5/6 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
6 1/2 colher de sopa (77g)

1. Coloque as lentilhas lavadas em uma panela e adicione água. Tampe e leve a ferver. Reduza o fogo para baixo e cozinhe por 20 minutos, mexendo ocasionalmente.
2. Enquanto isso, pré-aqueça o forno a 218 °C (425 °F).
3. Escorra as lentilhas, coloque-as de volta na panela e misture todos os ingredientes restantes.
4. Forre uma assadeira (ou duas) com papel manteiga (ou papel-alumínio). Espalhe as lentilhas em uma camada uniforme. Asse por 12 minutos, mexa as lentilhas e então asse por mais cerca de 12 minutos. Fique de olho no final para não queimar, mas certifique-se de que fiquem completamente crocantes e sem umidade antes de retirar.
5. Sirva.
6. Para armazenar: deixe as lentilhas esfriarem completamente e então guarde em um recipiente hermético. Podem durar até 2 semanas.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Lentilhas

116 kcal ● 8g proteína ● 0g gordura ● 17g carboidrato ● 3g fibra



água

2/3 xícara(s) (mL)

sal

1/3 pitada (0g)

lentilhas, cruas, enxaguado

2 2/3 colher de sopa (32g)

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 piccata

530 kcal ● 25g proteína ● 38g gordura ● 20g carboidrato ● 2g fibra

**alcaparras**

1 1/2 colher de sopa, escorrido (13g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

amido de milho (cornstarch)

1/2 colher de sopa (4g)

suco de limão

1 1/2 colher de sopa (mL)

manteiga

1 1/2 colher de sopa (21g)

alho, picado fino

1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

tofu firme, cortado em tiras grossas

2/3 lbs (298g)

caldo de legumes, aquecido

3/4 xícara(s) (mL)

chalotas, fatiado finamente

3/4 dente(s) de alho (43g)

1. Em uma tigela, bata o caldo de legumes aquecido, o amido de milho e o suco de limão. Reserve.
 2. Aqueça óleo em uma frigideira antiaderente em fogo médio. Tempere as placas de tofu com uma pitada de sal e adicione-as à frigideira. Cozinhe até dourar e ficar crocante, 4-6 minutos de cada lado. Transfira o tofu para um prato e cubra para manter aquecido. Limpe a frigideira.
 3. Na mesma frigideira, aqueça a manteiga em fogo médio. Adicione o alho, a chalota e uma pitada de sal e pimenta. Cozinhe até perfumar, 1-2 minutos. Misture a mistura de caldo e leve à fervura. Cozinhe até o molho engrossar ligeiramente, 2-3 minutos. Acrescente as alcaparras.
 4. Retorne o tofu crocante à frigideira e regue com o molho. Cozinhe até aquecer, 1-2 minutos, e sirva.
-

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Seitan simples

5 oz - 305 kcal ● 38g proteína ● 10g gordura ● 17g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

seitan

5 oz (142g)

óleo

1 1/4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

seitan

10 oz (284g)

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

1. Unte uma frigideira com óleo e cozinhe o seitan em fogo médio por 3–5 minutos, ou até aquecer completamente.
2. Tempere com sal, pimenta ou temperos de sua preferência. Sirva.

Lentilhas

289 kcal ● 20g proteína ● 1g gordura ● 42g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

água

1 2/3 xícara(s) (mL)

sal

1 pitada (1g)

lentilhas, cruas, enxaguado

6 2/3 colher de sopa (80g)

Para todas as 2 refeições:

água

3 1/3 xícara(s) (mL)

sal

1/4 colher de chá (1g)

lentilhas, cruas, enxaguado

13 1/3 colher de sopa (160g)

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.

Jantar 3

Comer em dia 4

Asinhas de seitan ao teriyaki

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



Rende 6 oz de seitan

seitan

6 oz (170g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

molho teriyaki

3 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



Rende 1/2 xícara de arroz integral cozido

sal

1 pitada (1g)

água

1/3 xícara(s) (mL)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

arroz integral

2 2/3 colher de sopa (32g)

1. (Observação: siga as instruções da embalagem do arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
3. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa que encaixe bem.
4. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e 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.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Gyro de seitan

1 gyro(s) - 385 kcal ● 27g proteína ● 11g gordura ● 39g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 gyro(s)

pão pita

1 pita, média (≈13 cm diâ.) (50g)

cebola roxa

2 fatia, fina (18g)

tzatziki

1 1/2 colher de sopa (21g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

orégano seco

1 1/3 pitada, folhas (0g)

cominho em pó

1/3 colher de chá (1g)

pepino, fatiado finamente

1/8 pepino (≈21 cm) (25g)

seitan, fatiado finamente

2 2/3 oz (76g)

tomates, fatiado finamente

1/3 tomate roma (27g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o seitan e cozinhe até ficar crocante em alguns pontos, cerca de 4–6 minutos. Tempere com orégano, cominho, sal e pimenta e cozinhe, mexendo frequentemente, até ficar perfumado, cerca de 1 minuto.
2. Cubra as pitas com seitan, pepino, cebola e tomate. Regue com tzatziki. Enrole e sirva.

Salada grega simples de pepino

211 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 14g carboidrato ● 2g fibra



iogurte grego desnatado, natural

6 colher de sopa (105g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

endro seco (dill)

1/4 colher de sopa (1g)

vinagre de vinho tinto

1/4 colher de sopa (mL)

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado finamente

1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (21g)

pepino, fatiado em meias-luas

3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

1. Em uma tigela pequena, misture o iogurte, o suco de limão, o vinagre, o azeite, o endro e um pouco de sal e pimenta.
2. Adicione os pepinos e as cebolas a uma tigela grande e despeje o molho por cima. Misture para cobrir uniformemente, acrescente mais sal/pimenta se necessário e sirva.
3. Observação de preparo: Armazene os vegetais preparados e o molho separadamente na geladeira. Misture apenas antes de servir.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salteado de Chik'n

427 kcal ● 31g proteína ● 7g gordura ● 51g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

arroz integral
1/4 xícara (53g)
água
1/2 xícara(s) (mL)
molho de soja (tamari)
1 1/4 colher de sopa (mL)
tiras veganas chik'n
1/4 lbs (106g)
pimentão, sem sementes e cortado em tiras finas
3/4 médio (89g)
cenouras, cortado em tiras finas
1 1/2 pequeno (14 cm) (75g)

Para todas as 2 refeições:

arroz integral
1/2 xícara (107g)
água
1 xícara(s) (mL)
molho de soja (tamari)
2 1/2 colher de sopa (mL)
tiras veganas chik'n
1/2 lbs (213g)
pimentão, sem sementes e cortado em tiras finas
1 1/2 médio (179g)
cenouras, cortado em tiras finas
3 pequeno (14 cm) (150g)

1. Prepare o arroz e a água conforme as instruções da embalagem (ajuste a quantidade de água se necessário) e reserve.
2. Enquanto isso, coloque as cenouras, as tiras de pimentão e um pequeno jato de água em uma panela em fogo médio. Cozinhe, mexendo frequentemente, até os vegetais soltarem vapor e amaciarem levemente. Adicione as tiras de chik'n e cozinhe até que estejam bem cozidas (verifique as instruções da embalagem para mais detalhes).
3. Adicione o arroz integral e o molho de soja à panela e misture. Aqueça por alguns minutos e sirva.

Salada grega simples de pepino

141 kcal ● 9g proteína ● 7g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

iogurte grego desnatado, natural
4 colher de sopa (70g)
suco de limão
1/4 colher de sopa (mL)
endro seco (dill)
4 pitada (1g)
vinagre de vinho tinto
1/2 colher de chá (mL)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado finamente
1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)
pepino, fatiado em meias-luas
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte grego desnatado, natural
1/2 xícara (140g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
endro seco (dill)
1 colher de chá (1g)
vinagre de vinho tinto
1 colher de chá (mL)
azeite
1 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado finamente
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
pepino, fatiado em meias-luas
1 pepino (≈21 cm) (301g)

1. Em uma tigela pequena, misture o iogurte, o suco de limão, o vinagre, o azeite, o endro e um pouco de sal e pimenta.
2. Adicione os pepinos e as cebolas a uma tigela grande e despeje o molho por cima. Misture para cobrir uniformemente, acrescente mais sal/pimenta se necessário e sirva.
3. Observação de preparo: Armazene os vegetais preparados e o molho separadamente na geladeira. Misture apenas antes de servir.

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.