

# 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

### 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

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 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

### 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

### 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

## 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

### 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

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### 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

### Suplemento(s) de proteína

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



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

# **Lista de Compras**



## **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 romo (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 romo (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.\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.

## 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 ( $\approx$ 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 ( $\approx$ 21 cm) (25g)

**seitan, fatiado finamente**

2 2/3 oz (76g)

**tomates, fatiado finamente**

1/3 tomate romã (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 ( $\approx$ 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.
-