

Meal Plan - Dieta vegetariana alta em proteína de 2400 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

2443 kcal ● 212g proteína (35%) ● 82g gordura (30%) ● 166g carboidrato (27%) ● 48g fibra (8%)

Café da manhã

385 kcal, 16g proteína, 16g carboidratos líquidos, 25g gordura



Pêssego
1 pêssego(s)- 66 kcal



Tigela de ovo cozido e abacate
320 kcal

Lanches

250 kcal, 10g proteína, 27g carboidratos líquidos, 10g gordura



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal



Barra de granola pequena
1 barra(s)- 119 kcal



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



Shake de proteína
5 dosador- 545 kcal

Almoço

625 kcal, 34g proteína, 56g carboidratos líquidos, 28g gordura



Leite
1 1/4 xícara(s)- 186 kcal



Nuggets Chik'n
8 nuggets- 441 kcal

Jantar

635 kcal, 31g proteína, 63g carboidratos líquidos, 17g gordura



Grão-de-bico com macarrão de grão-de-bico
286 kcal



Salada de grão-de-bico fácil
350 kcal

Day 2

2452 kcal ● 214g proteína (35%) ● 73g gordura (27%) ● 193g carboidrato (31%) ● 43g fibra (7%)

Café da manhã

385 kcal, 16g proteína, 16g carboidratos líquidos, 25g gordura



Pêssego
1 pêssego(s)- 66 kcal



Tigela de ovo cozido e abacate
320 kcal

Lanches

250 kcal, 10g proteína, 27g carboidratos líquidos, 10g gordura



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal



Barra de granola pequena
1 barra(s)- 119 kcal



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



Shake de proteína
5 dosador- 545 kcal

Almoço

625 kcal, 34g proteína, 56g carboidratos líquidos, 28g gordura



Leite
1 1/4 xícara(s)- 186 kcal



Nuggets Chik'n
8 nuggets- 441 kcal

Jantar

645 kcal, 33g proteína, 90g carboidratos líquidos, 8g gordura



Asas de couve-flor ao barbecue
535 kcal



Feijão-lima com manteiga
110 kcal

Day 3

2355 kcal ● 217g proteína (37%) ● 55g gordura (21%) ● 212g carboidrato (36%) ● 37g fibra (6%)

Café da manhã

355 kcal, 23g proteína, 14g carboidratos líquidos, 22g gordura



Ovos fritos básicos
1 ovo(s)- 80 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal



Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate
124 kcal

Lanches

250 kcal, 10g proteína, 27g carboidratos líquidos, 10g gordura



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal



Barra de granola pequena
1 barra(s)- 119 kcal



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



Shake de proteína
5 dosador- 545 kcal

Almoço

565 kcal, 31g proteína, 77g carboidratos líquidos, 12g gordura



Massa com espinafre e ricota
564 kcal

Jantar

645 kcal, 33g proteína, 90g carboidratos líquidos, 8g gordura



Asas de couve-flor ao barbecue
535 kcal



Feijão-lima com manteiga
110 kcal

Day 4

2351 kcal ● 218g proteína (37%) ● 69g gordura (27%) ● 171g carboidrato (29%) ● 43g fibra (7%)

Café da manhã

355 kcal, 23g proteína, 14g carboidratos líquidos, 22g gordura



Ovos fritos básicos

1 ovo(s)- 80 kcal



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate

124 kcal

Lanches

250 kcal, 11g proteína, 34g carboidratos líquidos, 6g gordura



Toranja

1 toranja- 119 kcal



Chips de couve

69 kcal



Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s)- 62 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



Shake de proteína

5 dosador- 545 kcal

Almoço

670 kcal, 29g proteína, 82g carboidratos líquidos, 14g gordura



Arroz integral

1/2 xícara de arroz integral cozido- 115 kcal



Stir fry de grão-de-bico com teriyaki

554 kcal

Jantar

535 kcal, 34g proteína, 36g carboidratos líquidos, 25g gordura



Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

480 kcal



Salada simples de couve

1 xícara(s)- 55 kcal

Day 5

2416 kcal ● 233g proteína (38%) ● 80g gordura (30%) ● 148g carboidrato (25%) ● 42g fibra (7%)

Café da manhã

355 kcal, 16g proteína, 28g carboidratos líquidos, 18g gordura



Tomate recheado com ovo e pesto

1 tomate(s)- 129 kcal



Torrada com manteiga

2 fatia(s)- 227 kcal

Lanches

250 kcal, 11g proteína, 34g carboidratos líquidos, 6g gordura



Toranja

1 toranja- 119 kcal



Chips de couve

69 kcal



Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s)- 62 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



Shake de proteína

5 dosador- 545 kcal

Almoço

655 kcal, 45g proteína, 51g carboidratos líquidos, 25g gordura



Salada simples de mussarela e tomate

161 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

2 lata(s)- 494 kcal

Jantar

610 kcal, 40g proteína, 30g carboidratos líquidos, 30g gordura



Tempeh básico

6 oz- 443 kcal



Batatas assadas com parmesão e pesto

106 kcal



Couve salteada

61 kcal

Day 6

2400 kcal ● 222g proteína (37%) ● 91g gordura (34%) ● 137g carboidrato (23%) ● 37g fibra (6%)

Café da manhã

355 kcal, 16g proteína, 28g carboidratos líquidos, 18g gordura



Tomate recheado com ovo e pesto

1 tomate(s)- 129 kcal



Torrada com manteiga

2 fatia(s)- 227 kcal

Lanches

235 kcal, 6g proteína, 25g carboidratos líquidos, 9g gordura



Torrada de abacate

1 fatia(s)- 168 kcal



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



Shake de proteína

5 dosador- 545 kcal

Almoço

655 kcal, 45g proteína, 51g carboidratos líquidos, 25g gordura



Salada simples de mussarela e tomate

161 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

2 lata(s)- 494 kcal

Jantar

610 kcal, 34g proteína, 28g carboidratos líquidos, 37g gordura



Tofu picante com sriracha e amendoim

512 kcal



Legumes mistos

1 xícara(s)- 97 kcal

Day 7

2434 kcal ● 211g proteína (35%) ● 93g gordura (35%) ● 148g carboidrato (24%) ● 40g fibra (7%)

Café da manhã

355 kcal, 16g proteína, 28g carboidratos líquidos, 18g gordura



Tomate recheado com ovo e pesto

1 tomate(s)- 129 kcal



Torrada com manteiga

2 fatia(s)- 227 kcal

Lanches

235 kcal, 6g proteína, 25g carboidratos líquidos, 9g gordura



Torrada de abacate

1 fatia(s)- 168 kcal



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



Shake de proteína

5 dosador- 545 kcal

Almoço

690 kcal, 34g proteína, 62g carboidratos líquidos, 28g gordura



Salada de seitan

359 kcal



Toranja

1 toranja- 119 kcal



Salada de tomate e pepino

212 kcal

Jantar

610 kcal, 34g proteína, 28g carboidratos líquidos, 37g gordura



Tofu picante com sriracha e amendoim

512 kcal



Legumes mistos

1 xícara(s)- 97 kcal

Lista de Compras



Bebidas

- proteína em pó
35 concha (1/3 xícara cada) (1085g)
- água
36 xícara(s) (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ovos
14 grande (700g)
- manteiga
1/3 vara (40g)
- leite integral
4 1/2 xícara(s) (mL)
- queijo parmesão
1/4 xícara (19g)
- ricota parcialmente desnatada
6 3/4 colher de sopa (103g)
- queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1/2 xícara (113g)
- mussarela fresca
2 2/3 oz (76g)

Lanches

- barrinha de granola pequena
3 barra (75g)

Frutas e sucos de frutas

- Toranja
4 1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (1494g)
- pêssego
4 médio (≈7 cm diâ.) (600g)
- abacates
1 3/4 abacate(s) (352g)

Outro

- massa de grão-de-bico
1 oz (28g)
- levedura nutricional
2 oz (62g)
- nuggets veganos tipo frango
16 nuggets (344g)
- molho teriyaki
3 colher de sopa (mL)
- tempero italiano
4 pitada (2g)
- linguiça vegana
1 salsicha (100g)
- molho de pimenta sriracha
2 1/4 colher de sopa (34g)

Leguminosas e produtos derivados

- grão-de-bico, enlatado
1 3/4 lata(s) (784g)
- tempeh
6 oz (170g)
- manteiga de amendoim
3 colher de sopa (48g)
- molho de soja (tamari)
1 colher de sopa (mL)
- tofu firme
1 1/3 lbs (595g)

Especiarias e ervas

- vinagre balsâmico
3/4 colher de sopa (mL)
- pimenta-do-reino
1/8 oz (2g)
- sal
1/2 oz (14g)
- manjericão fresco
4 colher de chá, picado (4g)

Sopas, molhos e caldos

- vinagre de maçã
3/4 colher de sopa (mL)
- molho barbecue
1 xícara (286g)
- molho pesto
1 3/4 colher de sopa (28g)
- sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
4 lata (≈540 g) (2104g)

Grãos cerealíferos e massas

- massa seca crua
3 1/3 oz (95g)
- arroz integral
2 3/4 colher de sopa (32g)
- seitan
3 oz (85g)

Doces

- mel
2 colher de chá (14g)

Produtos de panificação

- pão
8 fatia (256g)

Gorduras e óleos

- óleo
2 1/4 oz (mL)
- azeite
1/2 oz (mL)
- molho para salada
2 1/2 oz (mL)
- vinagrete balsâmico
4 colher de chá (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- cebola
2/3 médio (diâ. 6,5 cm) (74g)
 - alho
5 1/3 dente(s) (de alho) (16g)
 - tomates
9 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (1164g)
 - salsa fresca
2 1/4 ramos (2g)
 - pimentão
2 colher de sopa, picado (19g)
 - ketchup
4 colher de sopa (68g)
 - couve-flor
4 cabeça pequena (\approx 10 cm diâ.) (1060g)
 - feijão-lima, congelado
1/2 embalagem (280 g) (142g)
 - espinafre fresco
4 xícara(s) (120g)
 - espinafre picado congelado
3/8 embalagem (280 g) (118g)
 - folhas de couve
7 oz (193g)
 - mistura de legumes congelados
1 lbs (483g)
 - cenouras
1 médio (61g)
 - brócolis
1 xícara, picado (91g)
 - batatas
1/2 lbs (206g)
 - cebola roxa
3/4 pequeno (53g)
 - pepino
3/4 pepino (\approx 21 cm) (226g)
-

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Pêssego

1 pêssego(s) - 66 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pêssego
1 médio (≈7 cm diâ.) (150g)

Para todas as 2 refeições:

pêssego
2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

1. A receita não possui instruções.

Tigela de ovo cozido e abacate

320 kcal ● 15g proteína ● 24g gordura ● 4g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

cebola
1 colher de sopa picada (10g)
pimentão
1 colher de sopa, picado (9g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
ovos
2 grande (100g)
sal
1 pitada (0g)
abacates, picado
1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 2 refeições:

cebola
2 colher de sopa picada (20g)
pimentão
2 colher de sopa, picado (19g)
pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
ovos
4 grande (200g)
sal
2 pitada (1g)
abacates, picado
1 abacate(s) (201g)

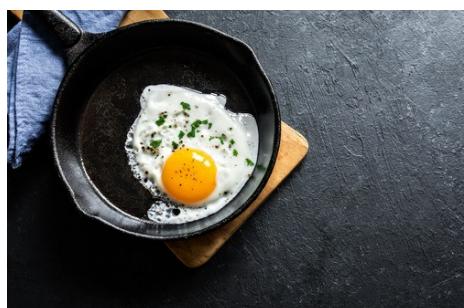
1. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
2. Leve a água para ferver. Quando começar a ferver, tampe a panela e desligue o fogo. Deixe os ovos descansarem por 8-10 minutos.
3. Enquanto os ovos cozinham, pique o pimentão, a cebola e o abacate.
4. Transfira os ovos para um banho de gelo por alguns minutos.
5. Descasque os ovos e corte em pedaços.
6. Combine os ovos com todos os outros ingredientes e mexa.
7. Sirva.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Ovos fritos básicos

1 ovo(s) - 80 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos
1 grande (50g)
óleo
1/4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

ovos
2 grande (100g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Quebre o(s) ovo(s) na frigideira e cozinhe até que as claras não estejam mais líquidas. Tempere com sal e pimenta e sirva.

Leite

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



Para uma única refeição:

leite integral
1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate

124 kcal ● 9g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

ovos
1 grande (50g)
azeite
1/2 colher de chá (mL)
espinafre fresco
1 xícara(s) (30g)
queijo parmesão
1 colher de sopa (5g)
tomates, cortado ao meio
2 colher de sopa de tomates-cereja
(19g)
alho, picado
2 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
2 grande (100g)
azeite
1 colher de chá (mL)
espinafre fresco
2 xícara(s) (60g)
queijo parmesão
2 colher de sopa (10g)
tomates, cortado ao meio
4 colher de sopa de tomates-cereja
(37g)
alho, picado
4 pitada (1g)

1. Bata os ovos em uma tigela pequena com um pouco de sal e pimenta. Reserve.
2. Coloque uma frigideira média em fogo médio e adicione o azeite e o alho e refogue até ficar perfumado, menos de um minuto.
3. Acrescente o espinafre e cozinhe, mexendo, até murchar, cerca de um minuto.
4. Adicione os ovos e cozinhe mexendo ocasionalmente por mais um ou dois minutos.
5. Polvilhe o parmesão e os tomates e misture.
6. Sirva.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Tomate recheado com ovo e pesto

1 tomate(s) - 129 kcal ● 8g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

molho pesto
1/2 colher de sopa (8g)
ovos
1 grande (50g)
tomates
1 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (182g)

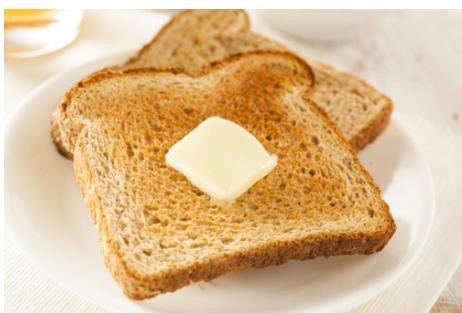
Para todas as 3 refeições:

molho pesto
1 1/2 colher de sopa (24g)
ovos
3 grande (150g)
tomates
3 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (546g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Corte as tampas dos tomates e retire o miolo para formar 'tigelas'.
3. Coloque os tomates em uma assadeira.
4. Coloque pesto no fundo de cada tomate e quebre um ovo dentro de cada um.
5. Tempere com sal e pimenta.
6. Asse por 20 minutos.
7. Sirva.

Torrada com manteiga

2 fatia(s) - 227 kcal ● 8g proteína ● 10g gordura ● 24g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

pão
2 fatia (64g)
manteiga
2 colher de chá (9g)

Para todas as 3 refeições:

pão
6 fatia (192g)
manteiga
2 colher de sopa (27g)

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

Almoço 1

Comer em dia 1 e dia 2

Leite

1 1/4 xícara(s) - 186 kcal ● 10g proteína ● 10g gordura ● 15g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral
1 1/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
2 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Nuggets Chik'n

8 nuggets - 441 kcal ● 24g proteína ● 18g gordura ● 41g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

ketchup
2 colher de sopa (34g)
nuggets veganos tipo frango
8 nuggets (172g)

Para todas as 2 refeições:

ketchup
4 colher de sopa (68g)
nuggets veganos tipo frango
16 nuggets (344g)

1. Cozinhe os tenders Chik'n conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva com ketchup.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 3

Massa com espinafre e ricota

564 kcal ● 31g proteína ● 12g gordura ● 77g carboidrato ● 7g fibra



massa seca crua

1/4 lbs (95g)

ricota parcialmente desnatada

6 2/3 colher de sopa (103g)

sal

1 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

espinafre picado congelado, descongelado e escorrido

3/8 embalagem (280 g) (118g)

alho, picado

5/6 dente(s) (de alho) (3g)

queijo parmesão, dividido

1 1/4 colher de sopa (6g)

1. Cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem; escorra.
2. Enquanto a massa cozinha, unte uma frigideira com spray de cozinha. Em fogo médio-baixo, adicione o espinafre e o alho. Cozinhe por cerca de 5 minutos, mexendo com frequência.
3. Misture a ricota, metade do queijo parmesão, sal, pimenta e apenas água suficiente para ficar cremoso.
4. Adicione a massa cozida à frigideira e misture.
5. Sirva e cubra com o restante do parmesão.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 4

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.

Stir fry de grão-de-bico com teriyaki

554 kcal ● 27g proteína ● 13g gordura ● 59g carboidrato ● 23g fibra



mistura de legumes congelados
3/4 pacote (280 g) (213g)
óleo
1 colher de chá (mL)
molho teriyaki
3 colher de sopa (mL)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
3/4 lata(s) (336g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o grão-de-bico e mexa ocasionalmente, cozinhando por cerca de 5 minutos até dourar levemente.\r\nAdicione os vegetais congelados com um pouco de água e cozinhe por cerca de 6-8 minutos até os vegetais ficarem macios e aquecidos.\r\nMisture o molho teriyaki e cozinhe até aquecer, 1-2 minutos. Sirva.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Salada simples de mussarela e tomate

161 kcal ● 9g proteína ● 11g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

vinagrete balsâmico
2 colher de chá (mL)
manjericão fresco
2 colher de chá, picado (2g)
mussarela fresca, fatiado
1 1/3 oz (38g)
tomates, fatiado
1/2 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (91g)

Para todas as 2 refeições:

vinagrete balsâmico
4 colher de chá (mL)
manjericão fresco
4 colher de chá, picado (4g)
mussarela fresca, fatiado
2 2/3 oz (76g)
tomates, fatiado
1 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (182g)

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

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

2 lata(s) - 494 kcal ● 36g proteína ● 14g gordura ● 46g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)

Para todas as 2 refeições:

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
4 lata (~540 g) (2104g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 5

Comer em dia 7

Salada de seitan

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



óleo

1 colher de chá (mL)
levedura nutricional
1 colher de chá (1g)
molho para salada
1 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
2 xícara(s) (60g)
seitan, esfarelado ou fatiado
3 oz (85g)
tomates, cortado ao meio
6 tomatinhos (102g)
abacates, picado
1/4 abacate(s) (50g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.

2. Adicione o seitan e cozinhe por cerca de 5 minutos, até dourar. Polvilhe com levedura nutricional.

3. Coloque o seitan sobre uma cama de espinafre.

4. Cubra com tomates, abacate e molho para salada. Sirva.

Toranja

1 toranja - 119 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 toranja

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)

Salada de tomate e pepino

212 kcal ● 5g proteína ● 10g gordura ● 22g carboidrato ● 4g fibra



molho para salada

3 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado finamente
3/4 pequeno (53g)
pepino, fatiado finamente
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)
tomates, fatiado finamente
1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (185g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

Lanches 1

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Ovos cozidos

1 ovo(s) - 69 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos
1 grande (50g)

Para todas as 3 refeições:

ovos
3 grande (150g)

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.

Barra de granola pequena

1 barra(s) - 119 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

barrinha de granola pequena
1 barra (25g)

Para todas as 3 refeições:

barrinha de granola pequena
3 barra (75g)

1. A receita não possui instruções.

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)

Lanches 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Toranja

1 toranja - 119 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

Toranja

1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

Para todas as 2 refeições:

Toranja

2 grande (≈11,5 cm diâ.) (664g)

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)

Chips de couve

69 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

sal

1/3 colher de chá (2g)

folhas de couve

1/3 maço (57g)

azeite

1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

sal

1/4 colher de sopa (4g)

folhas de couve

2/3 maço (113g)

azeite

2 colher de chá (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (175°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Separe as folhas dos talos e rasgue as folhas em pedaços do tamanho de uma mordida.
3. Lave a couve e seque completamente (se ainda estiver úmida, vai afetar muito o resultado do cozimento).
4. Regue um pouco de azeite sobre as folhas (seja conservador com o óleo, pois muito óleo pode deixar os chips moles).
5. Espalhe as folhas na assadeira e polvilhe com sal.
6. Asse por cerca de 10-15 minutos – até as bordas ficarem douradas, mas não queimadas.
7. Sirva.

Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s) - 62 kcal ● 7g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
4 colher de sopa (57g)
mel
1 colher de chá (7g)

Para todas as 2 refeições:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1/2 xícara (113g)
mel
2 colher de chá (14g)

1. Sirva o cottage em uma tigela e regue com mel.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Torrada de abacate

1 fatia(s) - 168 kcal ● 5g proteína ● 9g gordura ● 13g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

pão
1 fatia (32g)
abacates, maduro, fatiado
1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:

pão
2 fatia (64g)
abacates, maduro, fatiado
1/2 abacate(s) (101g)

1. Torre o pão.
2. Cubra com abacate maduro e use um garfo para amassar.

Pêssego

1 pêssego(s) - 66 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pêssego
1 médio (≈7 cm diâ.) (150g)

Para todas as 2 refeições:

pêssego
2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

Grão-de-bico com macarrão de grão-de-bico

286 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 25g carboidrato ● 10g fibra



massa de grão-de-bico

1 oz (28g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

manteiga

1/4 colher de sopa (4g)

levedura nutricional

4 pitada (1g)

cebola, fatiado finamente

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

alho, finamente picado

1 dente(s) (de alho) (3g)

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

1/4 lata(s) (112g)

1. Cozinhe o macarrão de grão-de-bico conforme as instruções da embalagem. Escorra e reserve.

2. Enquanto isso, aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a cebola e o alho e cozinhe até amolecerem, 5-8 minutos. Acrescente os grão-de-bico e um pouco de sal e pimenta. Frite até dourar, mais 5-8 minutos.

3. Adicione a manteiga à frigideira. Assim que derreter, junte o macarrão e misture até que esteja coberto pelo molho.

4. Misture a levedura nutricional. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Salada de grão-de-bico fácil

350 kcal ● 18g proteína ● 7g gordura ● 38g carboidrato ● 17g fibra



vinagre balsâmico

3/4 colher de sopa (mL)

vinagre de maçã

3/4 colher de sopa (mL)

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

3/4 lata(s) (336g)

cebola, fatiado finamente

3/8 pequeno (26g)

tomates, cortado ao meio

3/4 xícara de tomates-cereja (112g)

salsa fresca, picado

2 1/4 ramos (2g)

1. Adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture. Sirva!

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

Asas de couve-flor ao barbecue

535 kcal ● 28g proteína ● 4g gordura ● 80g carboidrato ● 17g fibra



Para uma única refeição:

molho barbecue

1/2 xícara (143g)

sal

4 pitada (3g)

levedura nutricional

1/2 xícara (30g)

couve-flor

2 cabeça pequena (\approx 10 cm diâ.)
(530g)

Para todas as 2 refeições:

molho barbecue

1 xícara (286g)

sal

1 colher de chá (6g)

levedura nutricional

1 xícara (60g)

couve-flor

4 cabeça pequena (\approx 10 cm diâ.)
(1060g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C). Lave a couve-flor e corte em floretes - reserve.
2. Em uma tigela, combine o fermento nutricional e o sal. Misture com um pouco de água até quase formar uma pasta.
3. Adicione os floretes à tigela e misture para cobrir todos os lados. Coloque os floretes em uma assadeira untada.
4. Asse por 25-30 minutos ou até ficarem crocantes. Retire do forno e reserve.
5. Coloque o molho barbecue em um recipiente próprio para micro-ondas e aqueça por alguns segundos até aquecer.
6. Misture os floretes com o molho barbecue. Sirva.

Feijão-lima com manteiga

110 kcal ● 5g proteína ● 4g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

sal

1 pitada (1g)

feijão-lima, congelado

1/4 embalagem (280 g) (71g)

manteiga

1 colher de chá (5g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

sal

2 pitada (2g)

feijão-lima, congelado

1/2 embalagem (280 g) (142g)

manteiga

2 colher de chá (9g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

1. Cozinhe o feijão-lima conforme as instruções da embalagem.
2. Depois de escorrer, adicione a manteiga, o sal e a pimenta; mexa até a manteiga derreter.
3. Sirva.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 4

Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

480 kcal ● 33g proteína ● 22g gordura ● 31g carboidrato ● 8g fibra



óleo

2 colher de chá (mL)

tempero italiano

4 pitada (2g)

cenouras, fatiado

1 médio (61g)

brócolis, picado

1 xícara, picado (91g)

linguiça vegana, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida

1 salsicha (100g)

batatas, cortado em gomos

1 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (92g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Misture os legumes com óleo, tempero italiano e um pouco de sal e pimenta.
3. Espalhe os legumes e a linguiça na assadeira e asse, mexendo uma vez na metade do tempo, até que os legumes estejam macios e a linguiça dourada, cerca de 35 minutos. Sirva.

Salada simples de couve

1 xícara(s) - 55 kcal ● 1g proteína ● 3g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 xícara(s)

folhas de couve

1 xícara, picada (40g)

molho para salada

1 colher de sopa (mL)

1. Misture a couve com o molho de sua preferência e sirva.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 5

Tempeh básico

6 oz - 443 kcal ● 36g proteína ● 23g gordura ● 12g carboidrato ● 12g fibra



Rende 6 oz

tempeh

6 oz (170g)

óleo

1 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.

Batatas assadas com parmesão e pesto

106 kcal ● 3g proteína ● 2g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra

**molho pesto**

1/4 colher de sopa (4g)

sal

1 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

queijo parmesão, ralado

1/2 colher de sopa (3g)

batatas, lavado e cortado em pedaços do tamanho de uma mordida

4 oz (114g)

1. Preaqueça o forno a 400 F (200 C).
2. Em uma tigela grande, misture as batatas e o pesto até que as batatas estejam cobertas.
3. Espalhe em uma assadeira e tempere com sal e pimenta.
4. Asse por 20 minutos e retire do forno.
5. Polvilhe as batatas com o parmesão ralado e coloque de volta no forno por mais 10-15 minutos – ou até que as batatas estejam macias e crocantes. Sirva.

Couve salteada

61 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra

**folhas de couve**

1 xícara, picada (40g)

óleo

1 colher de chá (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Adicione a couve e refogue por 3-5 minutos até que a couve esteja macia e brilhante. Sirva com uma pitada de sal e pimenta.

Jantar 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Tofu picante com sriracha e amendoim

512 kcal ● 30g proteína ● 36g gordura ● 16g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

molho de pimenta sriracha
1 colher de sopa (17g)
manteiga de amendoim
1 1/2 colher de sopa (24g)
molho de soja (tamari)
1/2 colher de sopa (mL)
água
1/4 xícara(s) (mL)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
2/3 lbs (298g)
alho, picado fino
1 1/2 dente (de alho) (5g)

Para todas as 2 refeições:

molho de pimenta sriracha
2 1/4 colher de sopa (34g)
manteiga de amendoim
3 colher de sopa (48g)
molho de soja (tamari)
1 colher de sopa (mL)
água
1/2 xícara(s) (mL)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
1 1/3 lbs (595g)
alho, picado fino
3 dente (de alho) (9g)

1. Misture sriracha, manteiga de amendoim, alho, molho de soja, água e um pouco de sal em uma tigela pequena. Reserve.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo alto. Frite o tofu em cubos até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
3. Despeje o molho na frigideira e mexa frequentemente. Cozinhe até o molho reduzir e ficar crocante em alguns pontos, cerca de 4-5 minutos.
4. Sirva.

Legumes mistos

1 xícara(s) - 97 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 13g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

mistura de legumes congelados
1 xícara (135g)

Para todas as 2 refeições:

mistura de legumes congelados
2 xícara (270g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Suplemento(s) de proteína

Comer todos os dias

Shake de proteína

5 dosador - 545 kcal ● 121g proteína ● 3g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó

5 concha (1/3 xícara cada) (155g)

água

5 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó

35 concha (1/3 xícara cada) (1085g)

água

35 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.