

Meal Plan - Dieta vegetariana alta em proteína de 2500 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

2532 kcal ● 227g proteína (36%) ● 87g gordura (31%) ● 173g carboidrato (27%) ● 37g fibra (6%)

Café da manhã

345 kcal, 7g proteína, 60g carboidratos líquidos, 6g gordura



Torrada com manteiga

1 fatia(s)- 114 kcal



Banana

2 banana(s)- 233 kcal

Lanches

270 kcal, 19g proteína, 12g carboidratos líquidos, 13g gordura



Pudim de chia com abacate e chocolate

197 kcal



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

5 dosador- 545 kcal

Almoço

705 kcal, 23g proteína, 58g carboidratos líquidos, 37g gordura



Sanduíche grelhado de manteiga de amendoim e banana

1 sanduíche(s)- 485 kcal



Mix de castanhas

1/4 xícara(s)- 218 kcal

Jantar

665 kcal, 58g proteína, 39g carboidratos líquidos, 28g gordura



Salsicha vegana

2 salsicha(s)- 536 kcal



Gomos de batata-doce

130 kcal

Day 2

2504 kcal ● 227g proteína (36%) ● 62g gordura (22%) ● 220g carboidrato (35%) ● 39g fibra (6%)

Café da manhã

345 kcal, 7g proteína, 60g carboidratos líquidos, 6g gordura



Torrada com manteiga
1 fatia(s)- 114 kcal



Banana
2 banana(s)- 233 kcal

Lanches

270 kcal, 19g proteína, 12g carboidratos líquidos, 13g gordura



Pudim de chia com abacate e chocolate
197 kcal



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
5 dosador- 545 kcal

Almoço

675 kcal, 23g proteína, 104g carboidratos líquidos, 13g gordura



Pêra
1 pêra(s)- 113 kcal



Ravióli de queijo
408 kcal



Pão de jantar
2 pão(s)- 154 kcal

Jantar

665 kcal, 58g proteína, 39g carboidratos líquidos, 28g gordura



Salsicha vegana
2 salsicha(s)- 536 kcal



Gomos de batata-doce
130 kcal

Day 3

2483 kcal ● 230g proteína (37%) ● 100g gordura (36%) ● 134g carboidrato (22%) ● 31g fibra (5%)

Café da manhã

325 kcal, 18g proteína, 13g carboidratos líquidos, 20g gordura



Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal



Ovos fritos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal

Lanches

270 kcal, 19g proteína, 12g carboidratos líquidos, 13g gordura



Pudim de chia com abacate e chocolate
197 kcal



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
5 dosador- 545 kcal

Almoço

655 kcal, 36g proteína, 47g carboidratos líquidos, 32g gordura



Wrap vegano simples
1 wrap(s)- 426 kcal



Amendoins torrados
1/4 xícara(s)- 230 kcal

Jantar

685 kcal, 37g proteína, 57g carboidratos líquidos, 32g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
227 kcal



Tenders de chik'n crocantes
8 tender(es)- 457 kcal

Day 4

2512 kcal ● 220g proteína (35%) ● 92g gordura (33%) ● 164g carboidrato (26%) ● 37g fibra (6%)

Café da manhã

325 kcal, 18g proteína, 13g carboidratos líquidos, 20g gordura



Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal



Ovos fritos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal

Lanches

300 kcal, 8g proteína, 43g carboidratos líquidos, 5g gordura



Torrada com homus
1 fatia(s)- 146 kcal



Pêra
1 pêra(s)- 113 kcal



Palitos de cenoura
1 1/2 cenoura(s)- 41 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
5 dosador- 545 kcal

Almoço

655 kcal, 36g proteína, 47g carboidratos líquidos, 32g gordura



Wrap vegano simples
1 wrap(s)- 426 kcal



Amendoins torrados
1/4 xícara(s)- 230 kcal

Jantar

685 kcal, 37g proteína, 57g carboidratos líquidos, 32g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
227 kcal



Tenders de chik'n crocantes
8 tender(es)- 457 kcal

Day 5

2530 kcal ● 223g proteína (35%) ● 82g gordura (29%) ● 178g carboidrato (28%) ● 47g fibra (7%)

Café da manhã

325 kcal, 18g proteína, 13g carboidratos líquidos, 20g gordura



Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal



Ovos fritos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal

Lanches

300 kcal, 8g proteína, 43g carboidratos líquidos, 5g gordura



Torrada com homus
1 fatia(s)- 146 kcal



Pêra
1 pêra(s)- 113 kcal



Palitos de cenoura
1 1/2 cenoura(s)- 41 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
5 dosador- 545 kcal

Almoço

685 kcal, 35g proteína, 76g carboidratos líquidos, 23g gordura



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal



Sopa de tomate
1 1/2 lata(s)- 316 kcal



Amendoins torrados
1/4 xícara(s)- 230 kcal

Jantar

670 kcal, 40g proteína, 42g carboidratos líquidos, 31g gordura



Salada de seitan
359 kcal



Leite
1 1/2 xícara(s)- 224 kcal



Framboesas
1 1/4 xícara(s)- 90 kcal

Day 6

2464 kcal ● 223g proteína (36%) ● 77g gordura (28%) ● 171g carboidrato (28%) ● 48g fibra (8%)

Café da manhã

365 kcal, 24g proteína, 25g carboidratos líquidos, 15g gordura



Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal



Torradas com grão-de-bico e tomate

1 torrada(s)- 206 kcal

Lanches

305 kcal, 16g proteína, 15g carboidratos líquidos, 17g gordura



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



Abacate

176 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

5 dosador- 545 kcal

Almoço

575 kcal, 22g proteína, 85g carboidratos líquidos, 11g gordura



Lentilhas cremosas com batata-doce

461 kcal



Suco de fruta

1 copo(s)- 115 kcal

Jantar

670 kcal, 40g proteína, 42g carboidratos líquidos, 31g gordura



Salada de seitan

359 kcal



Leite

1 1/2 xícara(s)- 224 kcal



Framboesas

1 1/4 xícara(s)- 90 kcal

Day 7

2494 kcal ● 233g proteína (37%) ● 83g gordura (30%) ● 167g carboidrato (27%) ● 37g fibra (6%)

Café da manhã

365 kcal, 24g proteína, 25g carboidratos líquidos, 15g gordura



Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal



Torradas com grão-de-bico e tomate

1 torrada(s)- 206 kcal

Lanches

305 kcal, 16g proteína, 15g carboidratos líquidos, 17g gordura



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



Abacate

176 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

5 dosador- 545 kcal

Almoço

575 kcal, 22g proteína, 85g carboidratos líquidos, 11g gordura



Lentilhas cremosas com batata-doce

461 kcal



Suco de fruta

1 copo(s)- 115 kcal

Jantar

700 kcal, 50g proteína, 38g carboidratos líquidos, 37g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

189 kcal



Seitan com alho e pimenta

513 kcal

Bebidas

- ☐ proteína em pó
35 3/4 concha (1/3 xícara cada) (1108g)
- ☐ água
35 xícara (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de chia
3 colher de sopa (43g)
- ☐ mix de nozes
4 colher de sopa (34g)
- ☐ leite de coco enlatado
4 colher de sopa (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ leite integral
5 1/4 xícara(s) (mL)
- ☐ iogurte grego desnatado
6 colher de sopa (105g)
- ☐ manteiga
2 colher de chá (9g)
- ☐ ovos
10 grande (500g)
- ☐ iogurte grego desnatado, natural
2 colher de sopa (35g)

Outro

- ☐ cacau em pó
1 1/2 colher de sopa (9g)
- ☐ linguiça vegana
4 salsicha (400g)
- ☐ folhas verdes variadas
13 3/4 xícara (413g)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
16 pedaços (408g)
- ☐ Fatias tipo deli à base de plantas
14 fatias (146g)
- ☐ levedura nutricional
2 colher de chá (3g)
- ☐ iogurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
2 recipiente (340g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
2 1/2 abacate(s) (490g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/2 colher de chá (4g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/2 colher de chá, moído (1g)
- ☐ cominho em pó
1/4 colher de sopa (2g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ batata-doce
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)
- ☐ tomates
5 2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (701g)
- ☐ ketchup
4 colher de sopa (68g)
- ☐ cenouras
3 médio (183g)
- ☐ espinafre fresco
6 xícara(s) (180g)
- ☐ cebola
1 1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (140g)
- ☐ pimentão verde
1 1/2 colher de sopa, picada (14g)
- ☐ alho
2 dente(s) (de alho) (6g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
3/4 lbs (352g)
- ☐ Pão
2 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (56g)
- ☐ tortilhas de farinha
2 tortilha (≈25 cm diâ.) (144g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)
- ☐ homus
1/2 xícara (135g)
- ☐ amendoim torrado
3/4 xícara (110g)
- ☐ lentilhas, cruas
2/3 xícara (128g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
1/2 lata(s) (224g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ banana
5 médio (18 a 20 cm de comprimento)
(590g)
- ☐ peras
3 médio (534g)
- ☐ framboesas
2 1/2 xícara (308g)
- ☐ suco de limão
1 colher de chá (mL)
- ☐ suco de fruta
16 fl oz (mL)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1 1/3 oz (mL)
- ☐ spray de cozinha
1 spray(s), cerca de 1/3 segundo cada (0g)
- ☐ molho para salada
1 xícara (mL)
- ☐ azeite
1 1/2 colher de sopa (mL)

- ☐ molho para macarrão
1/4 pote (680 g) (168g)
- ☐ sopa de tomate condensada enlatada
1 1/2 lata (298 g) (447g)
- ☐ caldo de legumes
2 xícara(s) (mL)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ ravióli de queijo congelado
6 oz (170g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan
3/4 lbs (340g)
-

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.

Banana

2 banana(s) - 233 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 48g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

banana
2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (236g)

Para todas as 2 refeições:

banana
4 médio (18 a 20 cm de comprimento) (472g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

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 3 refeições:

pão
3 fatia (96g)
abacates, maduro, fatiado
3/4 abacate(s) (151g)

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

Ovos fritos básicos

2 ovo(s) - 159 kcal  13g proteína  12g gordura  1g carboidrato  0g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 3 refeições:

ovos
6 grande (300g)
óleo
1/2 colher de sopa (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.

Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

Ovos mexidos básicos

2 ovo(s) - 159 kcal  13g proteína  12g gordura  1g carboidrato  0g fibra



Para uma única refeição:

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

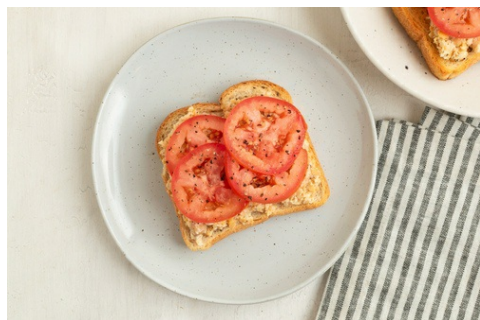
Para todas as 2 refeições:

- óleo**
1 colher de chá (mL)
- ovos**
4 grande (200g)

1. Bata os ovos em uma tigela média até ficarem homogêneos.
Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
Despeje a mistura de ovos.
Quando os ovos começarem a firmar, mexa-os.
Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam firmes e não restem líquidos. Tempere com sal/pimenta.

Torradas com grão-de-bico e tomate

1 torrada(s) - 206 kcal  12g proteína  4g gordura  24g carboidrato  8g fibra



Para uma única refeição:

- pão**
1 fatia(s) (32g)
- iogurte grego desnatado, natural**
1 colher de sopa (18g)
- tomates**
4 fatia(s), fina/pequena (60g)
- grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**
1/4 lata(s) (112g)

Para todas as 2 refeições:

- pão**
2 fatia(s) (64g)
- iogurte grego desnatado, natural**
2 colher de sopa (35g)
- tomates**
8 fatia(s), fina/pequena (120g)
- grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**
1/2 lata(s) (224g)

1. Toste o pão, se desejar.
2. Em uma tigela média, amasse os grão-de-bico com as costas de um garfo até começarem a ficar cremosos.
3. Misture o iogurte grego e adicione sal e pimenta a gosto.
4. Espalhe a mistura de grão-de-bico sobre o pão e cubra com fatias de tomate. Sirva.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Sanduíche grelhado de manteiga de amendoim e banana

1 sanduíche(s) - 485 kcal ● 16g proteína ● 19g gordura ● 53g carboidrato ● 9g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

pão

2 fatia (64g)

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

spray de cozinha

1 spray(s), cerca de 1/3 segundo cada (0g)

banana, fatiado

1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)

1. Aqueça uma frigideira ou chapa em fogo médio e unte com spray de cozinha. Espalhe 1 colher de sopa de manteiga de amendoim em um lado de cada fatia de pão. Coloque as fatias de banana sobre o lado com manteiga de amendoim de uma fatia, cubra com a outra fatia e pressione firmemente. Frite o sanduíche até dourar em cada lado, cerca de 2 minutos por lado.

Mix de castanhas

1/4 xícara(s) - 218 kcal ● 7g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/4 xícara(s)

mix de nozes

4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Pêra

1 pêra(s) - 113 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 22g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1 pêra(s)

peras

1 médio (178g)

1. A receita não possui instruções.

Ravióli de queijo

408 kcal ● 17g proteína ● 10g gordura ● 56g carboidrato ● 6g fibra



molho para macarrão
1/4 pote (680 g) (168g)
ravióli de queijo congelado
6 oz (170g)

1. Prepare o ravióli conforme as instruções da embalagem.
2. Cubra com molho de macarrão e aproveite.

Pão de jantar

2 pão(s) - 154 kcal ● 5g proteína ● 2g gordura ● 26g carboidrato ● 1g fibra



Rende 2 pão(s)

Pão
2 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (56g)

1. Aproveite.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Wrap vegano simples

1 wrap(s) - 426 kcal ● 27g proteína ● 14g gordura ● 43g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

Fatias tipo deli à base de plantas
7 fatias (73g)
tortilhas de farinha
1 tortilha (≈25 cm diâ.) (72g)
folhas verdes variadas
1/2 xícara (15g)
tomates
2 fatia(s), fina/pequena (30g)
homus
2 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

Fatias tipo deli à base de plantas
14 fatias (146g)
tortilhas de farinha
2 tortilha (≈25 cm diâ.) (144g)
folhas verdes variadas
1 xícara (30g)
tomates
4 fatia(s), fina/pequena (60g)
homus
4 colher de sopa (60g)

1. Espalhe homus sobre a tortilla. Cubra a tortilla com fatias deli à base de plantas, folhas verdes e tomates. Tempere com um pouco de sal/pimenta.
2. Enrole e sirva.

Amendoins torrados

1/4 xícara(s) - 230 kcal ● 9g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

amendoim torrado
4 colher de sopa (37g)

Para todas as 2 refeições:

amendoim torrado
1/2 xícara (73g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5

logurte grego proteico

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



Rende 1 pote

logurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)

1. Aproveite.

Sopa de tomate

1 1/2 lata(s) - 316 kcal ● 7g proteína ● 2g gordura ● 63g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1 1/2 lata(s)

sopa de tomate condensada enlatada
1 1/2 lata (298 g) (447g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Amendoins torrados

1/4 xícara(s) - 230 kcal ● 9g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/4 xícara(s)

amendoim torrado
4 colher de sopa (37g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 5

Comer em dia 6 e dia 7

Lentilhas cremosas com batata-doce

461 kcal ● 20g proteína ● 11g gordura ● 59g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

lentilhas, cruas
1/3 xícara (64g)
caldo de legumes
1 xícara(s) (mL)
espinafre fresco
1 xícara(s) (30g)
leite de coco enlatado
2 colher de sopa (mL)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
cominho em pó
3 pitada (1g)
cebola, cortado em cubos
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)
batata-doce, picado em pedaços do tamanho de uma mordida
1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

Para todas as 2 refeições:

lentilhas, cruas
2/3 xícara (128g)
caldo de legumes
2 xícara(s) (mL)
espinafre fresco
2 xícara(s) (60g)
leite de coco enlatado
4 colher de sopa (mL)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
cominho em pó
1/4 colher de sopa (2g)
cebola, cortado em cubos
1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)
batata-doce, picado em pedaços do tamanho de uma mordida
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

1. Em uma panela para sopas, aqueça o óleo em fogo médio e adicione a cebola picada. Refogue por cerca de 5 minutos, até dourar e ficar macia.
2. Adicione a batata-doce, as lentilhas, o cominho e o caldo. Tempere com sal e pimenta a gosto. Tampe e deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 20 minutos.
3. Quando as lentilhas e a batata-doce estiverem macias, acrescente o espinafre e o leite de coco à panela e mexa. Deixe cozinhar mais alguns minutos, sem tampar.
4. Sirva.

Suco de fruta

1 copo(s) - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

suco de fruta
8 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
16 fl oz (mL)

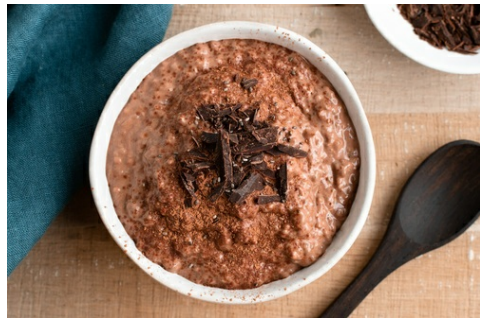
1. A receita não possui instruções.

Lanches 1

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Pudim de chia com abacate e chocolate

197 kcal 15g proteína 9g gordura 7g carboidrato 7g fibra



Para uma única refeição:

- sementes de chia
- 1 colher de sopa (14g)
- leite integral
- 1/4 xícara(s) (mL)
- cacau em pó
- 1/2 colher de sopa (3g)
- abacates
- 1/2 fatias (13g)
- iogurte grego desnatado
- 2 colher de sopa (35g)
- proteína em pó
- 1/4 concha (1/3 xícara cada) (8g)

Para todas as 3 refeições:

- sementes de chia
- 3 colher de sopa (43g)
- leite integral
- 3/4 xícara(s) (mL)
- cacau em pó
- 1 1/2 colher de sopa (9g)
- abacates
- 1 1/2 fatias (38g)
- iogurte grego desnatado
- 6 colher de sopa (105g)
- proteína em pó
- 3/4 concha (1/3 xícara cada) (23g)

1. Amasse o abacate no fundo de um pote. Adicione todos os outros ingredientes e misture bem. Cubra e leve à geladeira por 1-2 horas ou durante a noite. Sirva e aproveite.

Leite

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



Para uma única refeição:

- leite integral
- 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

- leite integral
- 1 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2

Comer em dia 4 e dia 5

Torrada com homus

1 fatia(s) - 146 kcal 7g proteína 5g gordura 15g carboidrato 4g fibra



Para uma única refeição:

- pão
- 1 fatia (32g)
- homus
- 2 1/2 colher de sopa (38g)

Para todas as 2 refeições:

- pão
- 2 fatia (64g)
- homus
- 5 colher de sopa (75g)

- 1. (Opcional) Torre o pão.
- 2. Espalhe homus sobre o pão e sirva.

Pêra

1 pêra(s) - 113 kcal 1g proteína 0g gordura 22g carboidrato 6g fibra



Para uma única refeição:

- peras
- 1 médio (178g)

Para todas as 2 refeições:

- peras
- 2 médio (356g)

- 1. A receita não possui instruções.

Palitos de cenoura

1 1/2 cenoura(s) - 41 kcal 1g proteína 0g gordura 6g carboidrato 3g fibra



Para uma única refeição:

- cenouras
- 1 1/2 médio (92g)

Para todas as 2 refeições:

- cenouras
- 3 médio (183g)

- 1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 15g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

abacates
1/2 abacate(s) (101g)
suco de limão
1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

abacates
1 abacate(s) (201g)
suco de limão
1 colher de chá (mL)

1. Abra o abacate e retire a polpa.
2. Polvilhe com suco de limão ou lima conforme desejar.
3. Sirva e consuma.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salsicha vegana

2 salsicha(s) - 536 kcal ● 56g proteína ● 24g gordura ● 21g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

linguiça vegana
2 salsicha (200g)

Para todas as 2 refeições:

linguiça vegana
4 salsicha (400g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

Gomos de batata-doce

130 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1 colher de chá (mL)
sal
2 pitada (2g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
batata-doce, cortado em gomos
1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
3/4 colher de sopa (mL)
sal
4 pitada (3g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
batata-doce, cortado em gomos
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

1. Preequeça o forno a 400°F (200°C) e unte uma assadeira.
2. Misture as batatas-doces no óleo até que todos os lados estejam bem cobertos. Tempere com sal e pimenta e misture novamente, depois disponha em uma única camada na assadeira (se estiverem muito juntas, use duas assadeiras).
3. Asse por um total de 25 minutos, ou até ficarem douradas e macias, virando uma vez na metade do tempo para garantir um cozimento uniforme.

Jantar 2

Comer em dia 3 e dia 4

Salada simples de folhas mistas com tomate

227 kcal ● 5g proteína ● 14g gordura ● 16g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas

4 1/2 xícara (135g)

tomates

3/4 xícara de tomates-cereja (112g)

molho para salada

1/4 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas

9 xícara (270g)

tomates

1 1/2 xícara de tomates-cereja (224g)

molho para salada

1/2 xícara (mL)

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

Tenders de chik'n crocantes

8 tender(es) - 457 kcal ● 32g proteína ● 18g gordura ● 41g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

tenders 'chik'n' sem carne

8 pedaços (204g)

ketchup

2 colher de sopa (34g)

Para todas as 2 refeições:

tenders 'chik'n' sem carne

16 pedaços (408g)

ketchup

4 colher de sopa (68g)

1. Cozinhe os tenders de chik'n conforme as instruções da embalagem. Sirva com ketchup.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada de seitan

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



Para uma única refeição:

óleo

1 colher de chá (mL)

levedura nutricional

1 colher de chá (1g)

molho para salada

1 colher de sopa (mL)

espinafre fresco

2 xícara(s) (60g)

seitan, esfarelado ou fatiado

3 oz (85g)

tomates, cortado ao meio

6 tomatinhos (102g)

abacates, picado

1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 colher de chá (mL)

levedura nutricional

2 colher de chá (3g)

molho para salada

2 colher de sopa (mL)

espinafre fresco

4 xícara(s) (120g)

seitan, esfarelado ou fatiado

6 oz (170g)

tomates, cortado ao meio

12 tomatinhos (204g)

abacates, picado

1/2 abacate(s) (101g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione o seitan e cozinhe por cerca de 5 minutos, até dourar. Polvilhe com levedura nutricional.
3. Coloque o seitan sobre uma cama de espinafre.
4. Cubra com tomates, abacate e molho para salada. Sirva.

Leite

1 1/2 xícara(s) - 224 kcal ● 12g proteína ● 12g gordura ● 18g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

1 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Framboesas

1 1/4 xícara(s) - 90 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

framboesas

1 1/4 xícara (154g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas

2 1/2 xícara (308g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 7

Salada simples de folhas mistas com tomate

189 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



folhas verdes variadas

3 3/4 xícara (113g)

tomates

10 colher de sopa de tomates-cereja (93g)

molho para salada

1/4 xícara (mL)

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

Seitan com alho e pimenta

513 kcal ● 46g proteína ● 25g gordura ● 25g carboidrato ● 2g fibra



azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

cebola

3 colher de sopa, picada (30g)

pimentão verde

1 1/2 colher de sopa, picada (14g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada, moído (0g)

água

3/4 colher de sopa (mL)

sal

3/4 pitada (1g)

seitan, estilo frango

6 oz (170g)

alho, picado fino

2 dente(s) (de alho) (6g)

1. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Adicione as cebolas e o alho e cozinhe, mexendo, até dourarem levemente.
3. Aumente o fogo para médio e adicione o pimentão verde e o seitan à panela, mexendo para envolver bem o seitan.
4. Tempere com sal e pimenta. Adicione a água, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 35 minutos para que o seitan absorva os sabores.
5. Cozinhe, mexendo até engrossar, e sirva imediatamente.

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.