

Meal Plan - Dieta vegetariana alta em proteína de 2600 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

2576 kcal ● 259g proteína (40%) ● 86g gordura (30%) ● 149g carboidrato (23%) ● 44g fibra (7%)

Café da manhã

370 kcal, 44g proteína, 13g carboidratos líquidos, 12g gordura



Omelete de claras com tomate e cogumelos
299 kcal



Framboesas
1 xícara(s)- 72 kcal

Lanches

275 kcal, 10g proteína, 17g carboidratos líquidos, 13g gordura



Pudim de chia com cacau e framboesa
276 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
5 dosador- 545 kcal

Almoço

695 kcal, 45g proteína, 42g carboidratos líquidos, 34g gordura



Salada de seitan
359 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal



Salada simples de folhas mistas
203 kcal

Jantar

690 kcal, 40g proteína, 72g carboidratos líquidos, 24g gordura



Sub de almôndega vegana
1 sub(s)- 468 kcal



Leite
1 1/2 xícara(s)- 224 kcal

Day 2

2620 kcal ● 226g proteína (35%) ● 83g gordura (28%) ● 190g carboidrato (29%) ● 53g fibra (8%)

Café da manhã

370 kcal, 44g proteína, 13g carboidratos líquidos, 12g gordura



Omelete de claras com tomate e cogumelos
299 kcal



Framboesas
1 xícara(s)- 72 kcal

Lanches

275 kcal, 10g proteína, 17g carboidratos líquidos, 13g gordura



Pudim de chia com cacau e framboesa
276 kcal

Almoço

730 kcal, 25g proteína, 73g carboidratos líquidos, 28g gordura



Cenouras com homus
246 kcal



Sanduíche grelhado de manteiga de amendoim e banana
1 sanduíche(s)- 485 kcal

Jantar

700 kcal, 27g proteína, 82g carboidratos líquidos, 27g gordura



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal



Pizza de queijo
1 pizza naan(s)- 488 kcal



Salada simples de folhas mistas
136 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
5 dosador- 545 kcal

Day 3

2665 kcal ● 235g proteína (35%) ● 102g gordura (34%) ● 152g carboidrato (23%) ● 50g fibra (7%)

Café da manhã

370 kcal, 44g proteína, 13g carboidratos líquidos, 12g gordura



Omelete de claras com tomate e cogumelos
299 kcal



Framboesas
1 xícara(s)- 72 kcal

Lanches

275 kcal, 10g proteína, 17g carboidratos líquidos, 13g gordura



Pudim de chia com cacau e framboesa
276 kcal

Almoço

730 kcal, 30g proteína, 39g carboidratos líquidos, 46g gordura



Queijo grelhado com tomates secos ao sol e espinafre
1 sanduíche(s)- 547 kcal



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal

Jantar

745 kcal, 31g proteína, 78g carboidratos líquidos, 28g gordura



Salada de edamame e beterraba
257 kcal



Massa com espinafre e parmesão
488 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
5 dosador- 545 kcal

Day 4

2620 kcal ● 240g proteína (37%) ● 100g gordura (34%) ● 134g carboidrato (20%) ● 56g fibra (9%)

Café da manhã

355 kcal, 28g proteína, 31g carboidratos líquidos, 10g gordura



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Shake proteico verde

130 kcal

Lanches

300 kcal, 19g proteína, 26g carboidratos líquidos, 11g gordura



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



Torrada de abacate

1 fatia(s)- 168 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

5 dosador- 545 kcal

Almoço

730 kcal, 30g proteína, 39g carboidratos líquidos, 46g gordura



Queijo grelhado com tomates secos ao sol e espinafre

1 sanduíche(s)- 547 kcal



Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal

Jantar

695 kcal, 43g proteína, 34g carboidratos líquidos, 30g gordura



Bowl de salada de taco com tempeh

693 kcal

Day 5

2587 kcal ● 255g proteína (40%) ● 85g gordura (29%) ● 165g carboidrato (26%) ● 35g fibra (5%)

Café da manhã

355 kcal, 28g proteína, 31g carboidratos líquidos, 10g gordura



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Shake proteico verde

130 kcal

Lanches

300 kcal, 19g proteína, 26g carboidratos líquidos, 11g gordura



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



Torrada de abacate

1 fatia(s)- 168 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

5 dosador- 545 kcal

Almoço

705 kcal, 50g proteína, 28g carboidratos líquidos, 40g gordura



Seitan com alho e pimenta

456 kcal



Espinafre salteado simples

249 kcal

Jantar

685 kcal, 38g proteína, 77g carboidratos líquidos, 21g gordura



Philly cheesesteak com seitan

1 sub(s)- 571 kcal



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal

Day 6

2640 kcal

260g proteína (39%)


92g gordura (31%)


160g carboidrato (24%)

33g fibra (5%)

Café da manhã


345 kcal, 33g proteína, 29g carboidratos líquidos, 9g gordura


 **Laranja**
1 laranja(s)- 85 kcal

 **Shake de proteína (leite)**
258 kcal

Lanches

315 kcal, 15g proteína, 40g carboidratos líquidos, 7g gordura


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

 **Framboesas**
1/2 xícara(s)- 36 kcal

 **Chips assados**
12 salgadinho(s)- 122 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

 **Shake de proteína**
5 dosador- 545 kcal

Almoço

705 kcal, 50g proteína, 28g carboidratos líquidos, 40g gordura


 **Seitan com alho e pimenta**
456 kcal

 **Espinafre salteado simples**
249 kcal

Jantar

735 kcal, 41g proteína, 59g carboidratos líquidos, 33g gordura

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

 **Arroz pilaf com almôndegas sem carne**
372 kcal

Day 7

2582 kcal

232g proteína (36%)


71g gordura (25%)


221g carboidrato (34%)

32g fibra (5%)

Café da manhã


345 kcal, 33g proteína, 29g carboidratos líquidos, 9g gordura


 **Laranja**
1 laranja(s)- 85 kcal


 **Shake de proteína (leite)**
258 kcal

Lanches

315 kcal, 15g proteína, 40g carboidratos líquidos, 7g gordura


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

 **Framboesas**
1/2 xícara(s)- 36 kcal

 **Chips assados**
12 salgadinho(s)- 122 kcal


Suplemento(s) de proteína


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

 **Shake de proteína**
5 dosador- 545 kcal

Almoço


645 kcal, 21g proteína, 89g carboidratos líquidos, 20g gordura


 **Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia**
1 1/2 sanduíche(s)- 573 kcal

 **Leite**
1/2 xícara(s)- 75 kcal

Jantar

735 kcal, 41g proteína, 59g carboidratos líquidos, 33g gordura

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

 **Arroz pilaf com almôndegas sem carne**
372 kcal

Bebidas

- ☐ proteína em pó
37 concha (1/3 xícara cada) (1147g)
- ☐ água
2 1/4 galão (mL)
- ☐ proteína em pó, baunilha
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de chia
6 colher de sopa (85g)
- ☐ pecãs
1/2 xícara, metades (50g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ leite integral
6 xícara(s) (mL)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1 1/2 xícara (339g)
- ☐ claras de ovo
12 grande (396g)
- ☐ ovos
10 grande (500g)
- ☐ mussarela ralada
1/3 xícara (29g)
- ☐ manteiga
1 colher de sopa (14g)
- ☐ queijo parmesão
2 3/4 colher de sopa (17g)
- ☐ queijo provolone
4 fatia(s) (112g)
- ☐ queijo
1 fatia (28 g cada) (28g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)
- ☐ mussarela fresca
6 oz (170g)

Outro

- ☐ cacau em pó
3 3/4 colher de chá (8g)
- ☐ pão tipo sub(s)
2 pão(ões) (170g)
- ☐ levedura nutricional
2 colher de chá (3g)
- ☐ almôndegas veganas congeladas
10 almôndega(s) (300g)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
3 recipiente (510g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
2 1/2 colher de chá, moído (5g)
- ☐ sal
1 colher de chá (6g)
- ☐ tempero para taco
1 1/4 colher de sopa (11g)
- ☐ manjerição fresco
3 colher de sopa, picado (8g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cogumelos
1 xícara, pedaços ou fatias (70g)
- ☐ tomates
6 médio inteiro (6 cm diâ.) (750g)
- ☐ espinafre fresco
3 pacote (280 g) (800g)
- ☐ cenouras baby
24 médio (240g)
- ☐ edamame congelado, sem casca
3/4 xícara (89g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
3 beterraba(s) (150g)
- ☐ alho
6 1/2 dente(s) (de alho) (19g)
- ☐ tomates secos ao sol
2 oz (57g)
- ☐ cebola
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (81g)
- ☐ pimentão
1/2 pequeno (37g)
- ☐ pimentão verde
2 3/4 colher de sopa, picada (25g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1/2 oz (mL)
- ☐ molho para salada
1/2 xícara (mL)
- ☐ spray de cozinha
1 spray(s), cerca de 1/3 segundo cada (0g)
- ☐ vinagrete balsâmico
2 1/3 oz (mL)
- ☐ azeite
2 3/4 oz (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan
16 2/3 oz (472g)

- ☐ folhas verdes variadas
9 1/2 xícara (289g)
- ☐ Chips assados, qualquer sabor
24 crips (56g)
- ☐ ervilhas-tortas
1/4 xícara (21g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ framboesas
4 3/4 xícara (584g)
- ☐ abacates
1 1/2 abacate(s) (276g)
- ☐ banana
1 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (177g)
- ☐ laranja
5 laranja (770g)
- ☐ peras
1 médio (178g)

Doces

- ☐ xarope
1 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ geleia
3 colher de sopa (63g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão
4 colher de sopa (65g)
- ☐ molho de pizza
4 colher de sopa (63g)
- ☐ molho pesto
2 colher de sopa (32g)
- ☐ salsa (molho)
1/4 xícara (68g)

- ☐ massa seca crua
2 2/3 oz (76g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ homus
6 colher de sopa (90g)
- ☐ manteiga de amendoim
1/4 xícara (56g)
- ☐ tempeh
5 oz (142g)
- ☐ feijão refrito
10 colher de sopa (151g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
11 fatia (352g)
- ☐ pão naan
1 grande (126g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ mistura de arroz temperada
1/2 caixa (225 g) (113g)



Café da manhã 1 [🔗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Omelete de claras com tomate e cogumelos

299 kcal ● 42g proteína ● 11g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)

1/2 xícara (113g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

claras de ovo

4 grande (132g)

ovos

2 grande (100g)

cogumelos, picado

1/3 xícara, pedaços ou fatias (23g)

tomates, picado

1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (46g)

Para todas as 3 refeições:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)

1 1/2 xícara (339g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

claras de ovo

12 grande (396g)

ovos

6 grande (300g)

cogumelos, picado

1 xícara, pedaços ou fatias (70g)

tomates, picado

1 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (137g)

1. Combine todos os ovos, o queijo cottage e a pimenta e bata com um garfo. Unte uma frigideira com spray antiaderente e coloque em fogo médio. Despeje a mistura de ovos na frigideira, garantindo que se espalhe uniformemente pela panela, e polvilhe os cogumelos e o tomate por cima. Cozinhe até que os ovos fiquem opacos e firmes. Dobre uma metade da omelete sobre a outra. Sirva.

Framboesas

1 xícara(s) - 72 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

framboesas

1 xícara (123g)

Para todas as 3 refeições:

framboesas

3 xícara (369g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Café da manhã 2

Comer em dia 4 e dia 5

Ovos cozidos

2 ovo(s) - 139 kcal  13g proteína  10g gordura  1g carboidrato  0g fibra



Para uma única refeição:

ovos
2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
4 grande (200g)

1. Observação: ovos pré-cozidos estão disponíveis em muitas redes de supermercados, mas você pode fazê-los em casa a partir de ovos crus conforme descrito abaixo.
2. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
3. Leve a água a ferver e continue fervendo até que os ovos atinjam o ponto desejado. Normalmente, 6–7 minutos a partir do início da fervura para ovos cozidos moles e 8–10 minutos para ovos cozidos firmes.
4. Descasque os ovos, tempere a gosto (sal, pimenta, sriracha combinam bem) e consuma.

Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal  1g proteína  0g gordura  16g carboidrato  3g fibra



Para uma única refeição:

laranja
1 laranja (154g)

Para todas as 2 refeições:

laranja
2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

Shake proteico verde

130 kcal  14g proteína  1g gordura  14g carboidrato  4g fibra



Para uma única refeição:

água
1/8 xícara(s) (mL)
espinafre fresco
1/2 xícara(s) (15g)
proteína em pó, baunilha
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)
banana, congelado
1/4 médio (18 a 20 cm de comprimento) (30g)
laranja, descascado, fatiado e sem sementes
1/2 laranja (77g)

Para todas as 2 refeições:

água
1/4 xícara(s) (mL)
espinafre fresco
1 xícara(s) (30g)
proteína em pó, baunilha
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
banana, congelado
1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (59g)
laranja, descascado, fatiado e sem sementes
1 laranja (154g)

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador (se a banana não estiver congelada, adicione alguns cubos de gelo).
2. Bata bem. Adicione mais água, se necessário.
3. Sirva imediatamente.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

laranja
1 laranja (154g)

Para todas as 2 refeições:

laranja
2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

Shake de proteína (leite)

258 kcal ● 32g proteína ● 8g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

leite integral
1 xícara(s) (mL)
proteína em pó
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
2 xícara(s) (mL)
proteína em pó
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

1. Misture até ficar bem combinado.
2. Sirva.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

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.

Copo de cottage com frutas

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



Rende 1 pote

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

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

Salada simples de folhas mistas

203 kcal ● 4g proteína ● 14g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)
molho para salada
1/4 xícara (mL)

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

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Cenouras com homus

246 kcal ● 9g proteína ● 9g gordura ● 20g carboidrato ● 12g fibra



homus

6 colher de sopa (90g)

cenouras baby

24 médio (240g)

1. Sirva as cenouras com homus.

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.

Almoço 3

Comer em dia 3 e dia 4

Queijo grelhado com tomates secos ao sol e espinafre

1 sanduíche(s) - 547 kcal ● 27g proteína ● 28g gordura ● 38g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

- pão**
2 fatia (64g)
- molho pesto**
1 colher de sopa (16g)
- tomates secos ao sol**
1 oz (28g)
- espinafre fresco**
1/4 xícara(s) (8g)
- azeite**
1 colher de chá (mL)
- queijo provolone**
2 fatia(s) (56g)

Para todas as 2 refeições:

- pão**
4 fatia (128g)
- molho pesto**
2 colher de sopa (32g)
- tomates secos ao sol**
2 oz (57g)
- espinafre fresco**
1/2 xícara(s) (15g)
- azeite**
2 colher de chá (mL)
- queijo provolone**
4 fatia(s) (112g)

- Divida o azeite pela parte externa de cada fatia de pão.
- Em uma fatia, espalhe o pesto, depois coloque uma fatia de queijo, coberta pelos tomates e o espinafre. Coloque a segunda fatia de queijo por cima e feche o sanduíche.
- Cozinhe os sanduíches em uma frigideira em fogo médio, cerca de 2-4 minutos de cada lado. Sirva quente.

Nozes-pecã

1/4 xícara - 183 kcal ● 2g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

- pecãs**
4 colher de sopa, metades (25g)

Para todas as 2 refeições:

- pecãs**
1/2 xícara, metades (50g)

- A receita não possui instruções.

Almoço 4

Comer em dia 5 e dia 6

Seitan com alho e pimenta

456 kcal ● 41g proteína ● 22g gordura ● 22g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

azeite
4 colher de chá (mL)
cebola
2 2/3 colher de sopa, picada (27g)
pimentão verde
4 colher de chá, picada (12g)
pimenta-do-reino
1 1/3 pitada, moído (0g)
água
2 colher de chá (mL)
sal
2/3 pitada (0g)
seitan, estilo frango
1/3 lbs (151g)
alho, picado fino
1 2/3 dente(s) (de alho) (5g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
2 2/3 colher de sopa (mL)
cebola
1/3 xícara, picada (53g)
pimentão verde
2 2/3 colher de sopa, picada (25g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
água
4 colher de chá (mL)
sal
1 1/3 pitada (1g)
seitan, estilo frango
2/3 lbs (302g)
alho, picado fino
3 1/3 dente(s) (de alho) (10g)

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.

Espinafre salteado simples

249 kcal ● 9g proteína ● 18g gordura ● 6g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
sal
1/3 colher de chá (2g)
azeite
1 1/4 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
10 xícara(s) (300g)
alho, cortado em cubos
1 1/4 dente (de alho) (4g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
5 pitada, moído (1g)
sal
5 pitada (4g)
azeite
2 1/2 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
20 xícara(s) (600g)
alho, cortado em cubos
2 1/2 dente (de alho) (8g)

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
2. Adicione o alho e refogue por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Em fogo alto, adicione o espinafre, o sal e a pimenta e mexa rapidamente até o espinafre murchar.
4. Sirva.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia

1 1/2 sanduíche(s) - 573 kcal ● 17g proteína ● 16g gordura ● 83g carboidrato ● 8g fibra



Rende 1 1/2 sanduíche(s)

manteiga de amendoim

1 1/2 colher de sopa (24g)

pão

3 fatia (96g)

geleia

3 colher de sopa (63g)

1. Toste o pão, se desejar. Espalhe a manteiga de amendoim em uma fatia de pão e a geleia na outra.
2. Junte as fatias de pão e aproveite.

Leite

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



Rende 1/2 xícara(s)

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 1 [🔗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Pudim de chia com cacau e framboesa

276 kcal ● 10g proteína ● 13g gordura ● 17g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

sementes de chia

2 colher de sopa (28g)

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

cacau em pó

1 1/4 colher de chá (3g)

framboesas

4 colher de sopa (31g)

xarope

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 3 refeições:

sementes de chia

6 colher de sopa (85g)

leite integral

1 1/2 xícara(s) (mL)

cacau em pó

3 3/4 colher de chá (8g)

framboesas

3/4 xícara (92g)

xarope

1 1/2 colher de sopa (mL)

1. Misture bem as sementes de chia, o leite, o cacau em pó e o xarope em um pequeno recipiente com tampa. Refrigere de 15 minutos até durante a noite até engrossar. Sirva com framboesas.

Lanches 2

Comer em dia 4 e dia 5

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.

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.

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

logurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 155 kcal  12g proteína  4g gordura  16g carboidrato  2g fibra



Para uma única refeição:

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

1. A receita não possui instruções.

Framboesas

1/2 xícara(s) - 36 kcal  1g proteína  0g gordura  3g carboidrato  4g fibra



Para uma única refeição:

framboesas

1/2 xícara (62g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas

1 xícara (123g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Chips assados

12 salgadinho(s) - 122 kcal  2g proteína  3g gordura  21g carboidrato  1g fibra



Para uma única refeição:

Chips assados, qualquer sabor

12 crips (28g)

Para todas as 2 refeições:

Chips assados, qualquer sabor

24 crips (56g)

1. Aproveite.

Jantar 1

Comer em dia 1

Sub de almôndega vegana

1 sub(s) - 468 kcal 28g proteína 12g gordura 54g carboidrato 8g fibra



Rende 1 sub(s)

pão tipo sub(s)

1 pão(ões) (85g)

levedura nutricional

1 colher de chá (1g)

molho para macarrão

4 colher de sopa (65g)

almôndegas veganas congeladas

4 almôndega(s) (120g)

1. Cozinhe as almôndegas veganas conforme as instruções da embalagem.
2. Aqueça o molho de tomate no fogão ou no micro-ondas.
3. Quando as almôndegas estiverem prontas, coloque-as no pão tipo sub e cubra com o molho e levedura nutricional.
4. Sirva.

Leite

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



Rende 1 1/2 xícara(s)

leite integral

1 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 2

Comer em dia 2

Leite

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



Rende 1/2 xícara(s)

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Pizza de queijo

1 pizza naan(s) - 488 kcal 20g proteína 14g gordura 67g carboidrato 4g fibra



Rende 1 pizza naan(s)

pão naan

1 grande (126g)

mussarela ralada

1/3 xícara (29g)

molho de pizza

4 colher de sopa (63g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F.
2. Espalhe molho de pizza sobre o naan e cubra com mussarela ralada.
3. Coloque a pizza em uma assadeira e asse por 8-12 minutos, ou até o queijo derreter e borbulhar.
4. Fatie e sirva.

Salada simples de folhas mistas

136 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

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

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3

Salada de edamame e beterraba

257 kcal ● 14g proteína ● 11g gordura ● 19g carboidrato ● 8g fibra



folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

vinagrete balsâmico

1 1/2 colher de sopa (mL)

edamame congelado, sem casca

3/4 xícara (89g)

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado

3 beterraba(s) (150g)

1. Cozinhe o edamame conforme as instruções da embalagem.
2. Arrume as folhas, o edamame e as beterrabas em uma tigela. Regue com o molho e sirva.

Massa com espinafre e parmesão

488 kcal ● 18g proteína ● 18g gordura ● 59g carboidrato ● 5g fibra



massa seca crua
2 2/3 oz (76g)
manteiga
1 colher de sopa (14g)
espinafre fresco
1/3 pacote (280 g) (95g)
queijo parmesão
2 2/3 colher de sopa (17g)
sal
1 1/3 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa, moído (2g)
água
1/8 xícara(s) (mL)
alho, picado
2/3 dente(s) (de alho) (2g)

1. Cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem. Reserve a massa quando pronta.
2. Na panela em que a massa foi cozida, coloque a manteiga em fogo médio. Quando derreter, adicione o alho e cozinhe por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Adicione a massa, a água e o espinafre; mexa e cozinhe até o espinafre murchar.
4. Misture o parmesão e tempere com sal e pimenta.
5. Sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 4

Bowl de salada de taco com tempeh

693 kcal ● 43g proteína ● 30g gordura ● 34g carboidrato ● 29g fibra



tempeh
5 oz (142g)
tempero para taco
1 1/4 colher de sopa (11g)
folhas verdes variadas
10 colher de sopa (19g)
salsa (molho)
1/4 xícara (68g)
feijão refrito
10 colher de sopa (151g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
abacates, em cubos
5/8 abacate(s) (126g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Esfarele o tempeh na frigideira e frite por alguns minutos até começar a dourar. Misture o tempero de taco com um pouco de água e mexa até o tempeh ficar coberto. Cozinhe por mais um ou dois minutos e reserve.
2. Aqueça os feijões refritos no micro-ondas ou em uma panela separada; reserve.
3. Coloque as folhas mistas, o tempeh, os feijões refritos, o abacate e a salsa em uma tigela e sirva.
4. Observação de preparo: Guarde a mistura de tempeh e os feijões refritos em um recipiente hermético na geladeira. Quando estiver pronto para servir, reaqueça o tempeh e os feijões e monte o restante da salada.

Jantar 5

Comer em dia 5

Philly cheesesteak com seitan

1 sub(s) - 571 kcal ● 38g proteína ● 21g gordura ● 55g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 sub(s)

pão tipo sub(s)

1 pão(ões) (85g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

queijo

1 fatia (28 g cada) (28g)

seitan, cortado em tiras

3 oz (85g)

cebola, picado

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

pimentão, fatiado

1/2 pequeno (37g)

1. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio e adicione as pimentas e a cebola, cozinhando por alguns minutos até começarem a amolecer e a cebola começar a caramelizar.
2. Adicione o queijo e mexa levemente até derreter. Transfira os vegetais para um prato.
3. Adicione as fatias de seitan à panela e cozinhe por alguns minutos de cada lado, até aquecerem e as bordas ficarem douradas e crocantes.
4. Quando o seitan estiver pronto, junte os vegetais de volta e misture até ficar bem combinado.
5. Coloque o recheio no pão e sirva!

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.

Jantar 6

Comer em dia 6 e dia 7

Salada simples de mussarela e tomate

363 kcal ● 21g proteína ● 25g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

vinagrete balsâmico

1 1/2 colher de sopa (mL)

manjerição fresco

1 1/2 colher de sopa, picado (4g)

mussarela fresca, fatiado

3 oz (85g)

tomates, fatiado

1 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (205g)

Para todas as 2 refeições:

vinagrete balsâmico

3 colher de sopa (mL)

manjerição fresco

3 colher de sopa, picado (8g)

mussarela fresca, fatiado

6 oz (170g)

tomates, fatiado

2 1/4 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (410g)

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

Arroz pilaf com almôndegas sem carne

372 kcal ● 21g proteína ● 8g gordura ● 49g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

mistura de arroz temperada

1/4 caixa (225 g) (57g)

almôndegas veganas congeladas

3 almôndega(s) (90g)

tomates

3 tomatinhos (51g)

ervilhas-tortas, pontas aparadas

1/8 xícara (11g)

Para todas as 2 refeições:

mistura de arroz temperada

1/2 caixa (225 g) (113g)

almôndegas veganas congeladas

6 almôndega(s) (180g)

tomates

6 tomatinhos (102g)

ervilhas-tortas, pontas aparadas

1/4 xícara (21g)

1. Prepare a mistura de arroz conforme as instruções para fogão, mas na metade do tempo de cozimento, misture os tomates e as ervilhas tortas e deixe cozinhar pelo restante do tempo. Reserve.
2. Enquanto isso, prepare as almôndegas veganas conforme as instruções da embalagem.
3. Sirva a mistura de arroz no prato e cubra com as almôndegas veganas. Sirva.

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.