

# 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

### 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

### Lanches

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



[Pudim de chia com cacau e framboesa](#)  
276 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

### Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)  
5 dosador- 545 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

### 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

### 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

### Jantar

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



#### Bowl de salada de taco com tempeh

693 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

5 dosador- 545 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

### Almoço

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



#### Seitan com alho e pimenta

456 kcal



#### Espinafre salteado simples

249 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

### 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

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

5 dosador- 545 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



Iogurte 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



Iogurte 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

### 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

### Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

5 dosador- 545 kcal

# Lista de Compras



## 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)
- levadura 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)
- manjericão 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)

1. Divida o azeite pela parte externa de cada fatia de pão.
2. 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.
3. 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)

1. 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

### iogurte 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 cips (28g)

Para todas as 2 refeições:

**Chips assados, qualquer sabor**

24 cips (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)  
**tempo 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)  
**manjericão 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)  
**manjericão 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 manjericão 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.