

# Meal Plan - Dieta vegetariana alta em proteína de 2700 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

2717 kcal ● 260g proteína (38%) ● 102g gordura (34%) ● 144g carboidrato (21%) ● 47g fibra (7%)

### Café da manhã

450 kcal, 25g proteína, 46g carboidratos líquidos, 13g gordura



#### Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



#### Torradas com grão-de-bico e tomate

1 torrada(s)- 206 kcal



#### Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal

### Lanches

200 kcal, 5g proteína, 33g carboidratos líquidos, 5g gordura



#### Iogurte congelado

199 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

5 dosador- 545 kcal

### Almoço

800 kcal, 49g proteína, 27g carboidratos líquidos, 45g gordura



#### Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 166 kcal



#### Crack slaw com tempeh

633 kcal

### Jantar

725 kcal, 60g proteína, 34g carboidratos líquidos, 36g gordura



#### Salsicha vegana

2 salsicha(s)- 536 kcal



#### Salada simples de folhas mistas com tomate

189 kcal

## Day 2

2717 kcal ● 260g proteína (38%) ● 102g gordura (34%) ● 144g carboidrato (21%) ● 47g fibra (7%)

### Café da manhã

450 kcal, 25g proteína, 46g carboidratos líquidos, 13g gordura



#### Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



#### Torradas com grão-de-bico e tomate

1 torrada(s)- 206 kcal



#### Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal

### Lanches

200 kcal, 5g proteína, 33g carboidratos líquidos, 5g gordura



#### Iogurte congelado

199 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

5 dosador- 545 kcal

### Almoço

800 kcal, 49g proteína, 27g carboidratos líquidos, 45g gordura



#### Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 166 kcal



#### Crack slaw com tempeh

633 kcal

### Jantar

725 kcal, 60g proteína, 34g carboidratos líquidos, 36g gordura



#### Salsicha vegana

2 salsicha(s)- 536 kcal



#### Salada simples de folhas mistas com tomate

189 kcal

Day 3

2738 kcal

258g proteína (38%)


86g gordura (28%)

169g carboidrato (25%)

64g fibra (9%)


Café da manhã

450 kcal, 25g proteína, 46g carboidratos líquidos, 13g gordura




Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



Torradas com grão-de-bico e tomate

1 torrada(s)- 206 kcal




Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal


Lanches

270 kcal, 10g proteína, 25g carboidratos líquidos, 12g gordura



Sementes de girassol

90 kcal



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal




Torrada com manteiga

1 fatia(s)- 114 kcal

Suplemento(s) de proteína

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




Shake de proteína

5 dosador- 545 kcal


Almoço

770 kcal, 48g proteína, 43g carboidratos líquidos, 35g gordura



Amêndoas torradas

1/3 xícara(s)- 277 kcal




Wrap de alface com tempeh e barbecue

6 wrap(s) de alface- 494 kcal

Jantar

700 kcal, 55g proteína, 51g carboidratos líquidos, 23g gordura



Lentilhas

231 kcal



Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

471 kcal

## Day 4

2662 kcal ● 245g proteína (37%) ● 101g gordura (34%) ● 151g carboidrato (23%) ● 42g fibra (6%)

### Café da manhã

375 kcal, 28g proteína, 15g carboidratos líquidos, 22g gordura



**Omelete de pote com legumes**  
2 pote(s)- 310 kcal



**Torrada com manteiga e geleia**  
1/2 fatia(s)- 67 kcal

### Lanches

270 kcal, 10g proteína, 25g carboidratos líquidos, 12g gordura



**Sementes de girassol**  
90 kcal



**Pêssego**  
1 pêssego(s)- 66 kcal



**Torrada com manteiga**  
1 fatia(s)- 114 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almoço

770 kcal, 48g proteína, 43g carboidratos líquidos, 35g gordura



**Amêndoas torradas**  
1/3 xícara(s)- 277 kcal



**Wrap de alface com tempeh e barbecue**  
6 wrap(s) de alface- 494 kcal

### Jantar

700 kcal, 38g proteína, 64g carboidratos líquidos, 30g gordura



**Nuggets Chik'n**  
10 2/3 nuggets- 588 kcal



**Leite**  
3/4 xícara(s)- 112 kcal

## Day 5

2746 kcal ● 232g proteína (34%) ● 119g gordura (39%) ● 151g carboidrato (22%) ● 36g fibra (5%)

### Café da manhã

375 kcal, 28g proteína, 15g carboidratos líquidos, 22g gordura



**Omelete de pote com legumes**  
2 pote(s)- 310 kcal



**Torrada com manteiga e geleia**  
1/2 fatia(s)- 67 kcal

### Lanches

270 kcal, 10g proteína, 25g carboidratos líquidos, 12g gordura



**Sementes de girassol**  
90 kcal



**Pêssego**  
1 pêssego(s)- 66 kcal



**Torrada com manteiga**  
1 fatia(s)- 114 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almoço

780 kcal, 32g proteína, 32g carboidratos líquidos, 54g gordura



**Amêndoas torradas**  
1/2 xícara(s)- 388 kcal



**Wrap de salada Caesar**  
1 wrap(s)- 393 kcal

### Jantar

775 kcal, 41g proteína, 76g carboidratos líquidos, 29g gordura



**Salada energética de lentilha mediterrânea**  
525 kcal



**Leite**  
1 2/3 xícara(s)- 248 kcal

## Day 6

2678 kcal ● 228g proteína (34%) ● 60g gordura (20%) ● 247g carboidrato (37%) ● 60g fibra (9%)

### Café da manhã

295 kcal, 9g proteína, 27g carboidratos líquidos, 6g gordura



Amoras

1 xícara(s)- 70 kcal



Cereal rico em fibras

227 kcal

### Lanches

325 kcal, 33g proteína, 25g carboidratos líquidos, 9g gordura



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal



Shake de proteína (leite)

258 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

5 dosador- 545 kcal

### Almoço

765 kcal, 36g proteína, 78g carboidratos líquidos, 29g gordura



Bagel com tempeh estilo bacon e abacate

1/2 bagel(s)- 349 kcal



Leite

2 xícara(s)- 298 kcal



Toranja

1 toranja- 119 kcal

### Jantar

745 kcal, 28g proteína, 112g carboidratos líquidos, 14g gordura



Salada morna de couve-de-bruxelas e lentilhas

414 kcal



Pão naan

1/2 unidade(s)- 131 kcal



Suco de fruta

1 3/4 copo(s)- 201 kcal

## Day 7

2678 kcal ● 228g proteína (34%) ● 60g gordura (20%) ● 247g carboidrato (37%) ● 60g fibra (9%)

### Café da manhã

295 kcal, 9g proteína, 27g carboidratos líquidos, 6g gordura



Amoras

1 xícara(s)- 70 kcal



Cereal rico em fibras

227 kcal

### Lanches

325 kcal, 33g proteína, 25g carboidratos líquidos, 9g gordura



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal



Shake de proteína (leite)

258 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

5 dosador- 545 kcal

### Almoço

765 kcal, 36g proteína, 78g carboidratos líquidos, 29g gordura



Bagel com tempeh estilo bacon e abacate

1/2 bagel(s)- 349 kcal



Leite

2 xícara(s)- 298 kcal



Toranja

1 toranja- 119 kcal

### Jantar

745 kcal, 28g proteína, 112g carboidratos líquidos, 14g gordura



Salada morna de couve-de-bruxelas e lentilhas

414 kcal



Pão naan

1/2 unidade(s)- 131 kcal



Suco de fruta

1 3/4 copo(s)- 201 kcal

## Bebidas

- ☐ proteína em pó  
37 concha (1/3 xícara cada) (1147g)
- ☐ água  
41 xícara(s) (mL)

## Doces

- ☐ iogurte congelado  
1 3/4 xícara (305g)
- ☐ geleia  
1 colher de chá (7g)

## Outro

- ☐ linguiça vegana  
4 salsicha (400g)
- ☐ folhas verdes variadas  
7 1/2 xícara (225g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)  
9 xícara (810g)
- ☐ tzatziki  
1/6 xícara(s) (42g)
- ☐ nuggets veganos tipo frango  
10 2/3 nuggets (229g)
- ☐ Cereal rico em fibras  
1 1/3 xícara (80g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates  
3 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (465g)
- ☐ alho  
3 dente (de alho) (9g)
- ☐ alface romana (romaine)  
16 folha interna (96g)
- ☐ pimentão  
3 1/2 pequeno (259g)
- ☐ cebola  
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (80g)
- ☐ ketchup  
2 2/3 colher de sopa (45g)
- ☐ pepino  
1/2 xícara, fatias (52g)
- ☐ couve-de-bruxelas  
4 1/2 xícara, ralada (225g)

## Gorduras e óleos

- ☐ molho para salada  
2/3 xícara (mL)

## Produtos de panificação

- ☐ pão  
1/2 lbs (224g)
- ☐ tortilhas de farinha  
1 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (49g)
- ☐ pão naan  
1 pedaço(s) (90g)
- ☐ bagel  
1 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (105g)

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ grão-de-bico, enlatado  
3/4 lata(s) (336g)
- ☐ tempeh  
2 lbs (964g)
- ☐ lentilhas, cruas  
1 1/2 xícara (304g)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ maçãs  
3 médio (≈8 cm diâ.) (546g)
- ☐ pêssego  
5 médio (≈7 cm diâ.) (750g)
- ☐ suco de limão  
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ azeitonas pretas  
2 colher de sopa (17g)
- ☐ suco de fruta  
28 fl oz (mL)
- ☐ abacates  
1/2 abacate(s) (101g)
- ☐ Toranja  
2 grande (≈11,5 cm diâ.) (664g)
- ☐ amorinhas  
2 xícara (288g)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas  
1 1/2 xícara, inteira (206g)
- ☐ miolos de girassol  
2 3/4 oz (79g)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho picante  
1 colher de sopa (mL)
- ☐ molho Frank's Red Hot  
3 colher de sopa (mL)

- ☐ **óleo**  
2 1/4 oz (mL)
- ☐ **molho Caesar para salada**  
1 colher de sopa (15g)

### Produtos lácteos e ovos

- ☐ **ovos**  
16 grande (800g)
- ☐ **iogurte grego desnatado, natural**  
3 colher de sopa (53g)
- ☐ **manteiga**  
4 colher de chá (18g)
- ☐ **leite integral**  
9 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ **queijo feta**  
2 3/4 colher de sopa, esfarelada (25g)
- ☐ **queijo parmesão**  
1/2 colher de sopa (3g)

- ☐ **molho barbecue**  
6 colher de sopa (102g)

### Especiarias e ervas

- ☐ **sal**  
3/4 pitada (0g)
  - ☐ **vinagre de vinho tinto**  
1/2 colher de sopa (mL)
  - ☐ **mostarda Dijon**  
4 pitada (3g)
  - ☐ **cominho em pó**  
1 pitada (0g)
  - ☐ **cebola em pó**  
1 pitada (0g)
-



## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### 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 3 refeições:

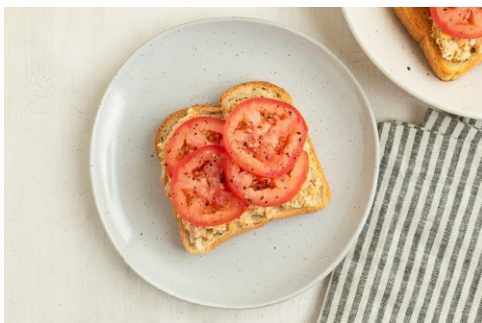
#### ovos

6 grande (300g)

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.

### 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 3 refeições:

#### pão

3 fatia(s) (96g)

#### iogurte grego desnatado, natural

3 colher de sopa (53g)

#### tomates

12 fatia(s), fina/pequena (180g)

#### grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

3/4 lata(s) (336g)

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.

### Maçã

1 maçã(s) - 105 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 21g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**maçãs**

1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

Para todas as 3 refeições:

**maçãs**

3 médio (≈8 cm diâ.) (546g)

1. A receita não possui instruções.

## Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

### Omelete de pote com legumes

2 pote(s) - 310 kcal ● 26g proteína ● 19g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**

4 grande (200g)

**pimentão, picado**

1 pequeno (74g)

**cebola, cortado em cubos**

1/2 pequeno (35g)

Para todas as 2 refeições:

**ovos**

8 grande (400g)

**pimentão, picado**

2 pequeno (148g)

**cebola, cortado em cubos**

1 pequeno (70g)

1. Unte um pote mason de 16 oz e coloque pimentão, cebola e ovos. (Se estiver preparando mais de um pote, distribua os ingredientes igualmente entre os potes)
2. Feche a tampa e agite até ficar bem batido.
3. Remova a tampa e cozinhe no micro-ondas em potência baixa por 4 minutos, observando com cuidado, pois os ovos crescem durante o cozimento.
4. Retire, tempere com sal/pimenta a gosto e sirva.
5. Dica de preparo: você pode preparar os legumes e colocá-los nos potes junto com 2 ovos lavados e inteiros por pote. Feche a tampa e guarde na geladeira. Quando for usar, quebre os ovos e retome a partir do segundo passo.

### Torrada com manteiga e geleia

1/2 fatia(s) - 67 kcal ● 2g proteína ● 2g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
1/2 fatia (16g)  
**manteiga**  
4 pitada (2g)  
**geleia**  
4 pitada (4g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**  
1 fatia (32g)  
**manteiga**  
1 colher de chá (5g)  
**geleia**  
1 colher de chá (7g)

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

## Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Amoras

1 xícara(s) - 70 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**amorinhas**  
1 xícara (144g)

Para todas as 2 refeições:

**amorinhas**  
2 xícara (288g)

1. Enxágue as amoras e sirva.

### Cereal rico em fibras

227 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 21g carboidrato ● 18g fibra



Para uma única refeição:

**Cereal rico em fibras**  
2/3 xícara (40g)  
**leite integral**  
1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**Cereal rico em fibras**  
1 1/3 xícara (80g)  
**leite integral**  
1 xícara(s) (mL)

1. Adicione o cereal e o leite em uma tigela e sirva.

## Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 166 kcal ● 6g proteína ● 13g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

#### amêndoas

3 colher de sopa, inteira (27g)

Para todas as 2 refeições:

#### amêndoas

6 colher de sopa, inteira (54g)

1. A receita não possui instruções.

### Crack slaw com tempeh

633 kcal ● 43g proteína ● 32g gordura ● 24g carboidrato ● 20g fibra



Para uma única refeição:

#### mix para salada de repolho (coleslaw)

3 xícara (270g)

#### molho picante

1/2 colher de sopa (mL)

#### miolos de girassol

1 1/2 colher de sopa (18g)

#### óleo

1 colher de sopa (mL)

#### alho, picado

1 1/2 dente (de alho) (5g)

#### tempeh, cortado em cubos

6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

#### mix para salada de repolho (coleslaw)

6 xícara (540g)

#### molho picante

1 colher de sopa (mL)

#### miolos de girassol

3 colher de sopa (36g)

#### óleo

2 colher de sopa (mL)

#### alho, picado

3 dente (de alho) (9g)

#### tempeh, cortado em cubos

3/4 lbs (340g)

1. Coloque o tempeh em cubos em uma panela pequena e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por cerca de 8 minutos. Retire o tempeh e escorra a água.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh e cozinhe por 2 minutos de cada lado.
3. Adicione o alho, o repolho e o molho de pimenta, mexendo até ficar bem combinado. Tampe e deixe cozinhar por 5 minutos em fogo baixo.
4. Acrescente as sementes de girassol, misture e deixe cozinhar mais alguns minutos até que o repolho esteja macio, porém ainda ligeiramente crocante.
5. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva quente ou frio.

## Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Amêndoas torradas

1/3 xícara(s) - 277 kcal ● 10g proteína ● 22g gordura ● 4g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

#### amêndoas

5 colher de sopa, inteira (45g)

Para todas as 2 refeições:

#### amêndoas

10 colher de sopa, inteira (89g)

1. A receita não possui instruções.

### Wrap de alface com tempeh e barbecue

6 wrap(s) de alface - 494 kcal ● 38g proteína ● 13g gordura ● 39g carboidrato ● 17g fibra



Para uma única refeição:

#### óleo

1/4 colher de sopa (mL)

#### mix para salada de repolho (coleslaw)

1 1/2 xícara (135g)

#### molho barbecue

3 colher de sopa (51g)

#### alface romana (romaine)

6 folha interna (36g)

#### tempeh, cortado em cubos

6 oz (170g)

#### pimentão, sem sementes e fatiado

3/4 pequeno (56g)

Para todas as 2 refeições:

#### óleo

1/2 colher de sopa (mL)

#### mix para salada de repolho (coleslaw)

3 xícara (270g)

#### molho barbecue

6 colher de sopa (102g)

#### alface romana (romaine)

12 folha interna (72g)

#### tempeh, cortado em cubos

3/4 lbs (340g)

#### pimentão, sem sementes e fatiado

1 1/2 pequeno (111g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Frite o tempeh por 3-5 minutos de cada lado até dourar e aquecer por completo.\r\nColoque o tempeh em uma tigela pequena e adicione o molho barbecue. Misture para envolver.\r\nMonte os wraps de alface colocando o tempeh com barbecue, o coleslaw e o pimentão sobre as folhas de alface. Sirva.



## Almoço 3

Comer em dia 5

### Amêndoas torradas

1/2 xícara(s) - 388 kcal  13g proteína  31g gordura  6g carboidrato  8g fibra



Rende 1/2 xícara(s)

**amêndoas**

1/2 xícara, inteira (63g)

1. A receita não possui instruções.

### Wrap de salada Caesar

1 wrap(s) - 393 kcal  18g proteína  23g gordura  26g carboidrato  3g fibra



Rende 1 wrap(s)

**queijo parmesão**

1/2 colher de sopa (3g)

**cebola**

1 colher de sopa, picada (10g)

**tortilhas de farinha**

1 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (49g)

**molho Caesar para salada**

1 colher de sopa (15g)

**tomates, fatiado**

1/2 tomate-ameixa (31g)

**ovos, cozido (duro) e fatiado**

2 grande (100g)

**alface romana (romaine), rasgado em pedaços do tamanho de uma mordida**

4 folha interna (24g)

1. Misture a alface romana, a cebola, o queijo e o molho para envolver.
2. Espalhe a mistura de alface uniformemente no centro de cada tortilla. Cubra com os ovos cozidos fatiados e os tomates.
3. Dobre uma das extremidades da tortilla cerca de 1 polegada (aprox. 2,5 cm) sobre o recheio; dobre os lados direito e esquerdo sobre a extremidade dobrada, sobrepondo. Prenda com um palito se necessário.

## Almoço 4

Comer em dia 6 e dia 7

### Bagel com tempeh estilo bacon e abacate

1/2 bagel(s) - 349 kcal  19g proteína  13g gordura  32g carboidrato  9g fibra



Para uma única refeição:

**bagel**  
1/2 bagel médio (≈9 a 10 cm di)  
(53g)  
**cominho em pó**  
1/2 pitada (0g)  
**óleo**  
1/4 colher de chá (mL)  
**cebola em pó**  
1/2 pitada (0g)  
**abacates, fatiado**  
1/4 abacate(s) (50g)  
**tempeh, cortado em tiras**  
2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

**bagel**  
1 bagel médio (≈9 a 10 cm di)  
(105g)  
**cominho em pó**  
1 pitada (0g)  
**óleo**  
1/2 colher de chá (mL)  
**cebola em pó**  
1 pitada (0g)  
**abacates, fatiado**  
1/2 abacate(s) (101g)  
**tempeh, cortado em tiras**  
4 oz (113g)

1. Toste o bagel (opcional).
2. Cubra o tempeh com óleo e envolva com os temperos e uma pitada de sal. Frite em uma frigideira por alguns minutos até dourar.
3. Coloque o abacate e o tempeh sobre o bagel e sirva.

### Leite

2 xícara(s) - 298 kcal  15g proteína  16g gordura  23g carboidrato  0g fibra



Para uma única refeição:

**leite integral**  
2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**leite integral**  
4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

### 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)

---

## Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

---

### iogurte congelado

199 kcal ● 5g proteína ● 5g gordura ● 33g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**iogurte congelado**

14 colher de sopa (152g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte congelado**

1 3/4 xícara (305g)

1. A receita não possui instruções.
-



## Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### Sementes de girassol

90 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**miolos de girassol**  
1/2 oz (14g)

Para todas as 3 refeições:

**miolos de girassol**  
1 1/2 oz (43g)

1. A receita não possui instruções.

### 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 3 refeições:

**pêssego**  
3 médio (≈7 cm diâ.) (450g)

1. A receita não possui instruções.

### 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 3 refeições:

**pão**  
3 fatia (96g)  
**manteiga**  
1 colher de sopa (14g)

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

# Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

## 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.

## 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.

## 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.

### Salada simples de folhas mistas com tomate

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



Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**  
3 3/4 xícara (113g)  
**tomates**  
10 colher de sopa de tomates-cereja (93g)  
**molho para salada**  
1/4 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**  
7 1/2 xícara (225g)  
**tomates**  
1 1/4 xícara de tomates-cereja (186g)  
**molho para salada**  
1/2 xícara (mL)

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

## Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3

### Lentilhas

231 kcal ● 16g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 7g fibra



#### água

1 1/3 xícara(s) (mL)

#### sal

2/3 pitada (0g)

#### lentilhas, cruas, enxaguado

1/3 xícara (64g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.  
Aqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

### Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

471 kcal ● 39g proteína ● 22g gordura ● 17g carboidrato ● 12g fibra



#### molho Frank's Red Hot

3 colher de sopa (mL)

#### tzatziki

1/6 xícara(s) (42g)

#### óleo

3/4 colher de sopa (mL)

#### tempeh, picado grosseiramente

6 oz (170g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh com uma pitada de sal e frite até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
2. Reduza o fogo para baixo. Despeje o molho picante. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 2-3 minutos.
3. Sirva o tempeh com tzatziki.

## Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4

### Nuggets Chik'n

10 2/3 nuggets - 588 kcal ● 33g proteína ● 24g gordura ● 55g carboidrato ● 6g fibra



Rende 10 2/3 nuggets

#### ketchup

2 2/3 colher de sopa (45g)

#### nuggets veganos tipo frango

10 2/3 nuggets (229g)

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

### Leite

3/4 xícara(s) - 112 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 9g carboidrato ● 0g fibra



Rende 3/4 xícara(s)

#### leite integral

3/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5

### Salada energética de lentilha mediterrânea

525 kcal ● 29g proteína ● 15g gordura ● 56g carboidrato ● 12g fibra



#### queijo feta

2 1/2 colher de sopa, esfarelada (25g)

#### óleo

1/2 colher de sopa (mL)

#### água

1 1/2 xícara(s) (mL)

#### lentilhas, cruas

1/2 xícara (96g)

#### vinagre de vinho tinto

1/2 colher de sopa (mL)

#### suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

#### mostarda Dijon

4 pitada (3g)

#### pepino, picado

1/2 xícara, fatias (52g)

#### azeitonas pretas, picado

2 colher de sopa (17g)

#### tomates, picado

4 tomatinhos (68g)

1. Em uma panela, cubra as lentilhas com água. Leve a ferver. Reduza o fogo e cozinhe tampado por 20–30 minutos ou conforme as instruções da embalagem. Escorra e deixe esfriar.
2. Combine as lentilhas com todos os ingredientes restantes em uma tigela grande. Misture até ficar bem homogêneo. Tempere com sal/pimenta a gosto.
3. Sirva.



## Leite

1 2/3 xícara(s) - 248 kcal ● 13g proteína ● 13g gordura ● 20g carboidrato ● 0g fibra

Rende 1 2/3 xícara(s)

### leite integral

1 2/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.



## Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Salada morna de couve-de-bruxelas e lentilhas

414 kcal ● 21g proteína ● 11g gordura ● 46g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

#### óleo

1 colher de chá (mL)

#### couve-de-bruxelas

2 1/4 xícara, ralada (113g)

#### água

1 1/2 xícara(s) (mL)

#### molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

#### lentilhas, cruas

6 colher de sopa (72g)

Para todas as 2 refeições:

#### óleo

3/4 colher de sopa (mL)

#### couve-de-bruxelas

4 1/2 xícara, ralada (225g)

#### água

3 xícara(s) (mL)

#### molho para salada

3 colher de sopa (mL)

#### lentilhas, cruas

3/4 xícara (144g)

1. Cozinhe as lentilhas na água conforme as instruções da embalagem, depois escorra e reserve.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione as couves-de-bruxelas raladas com um pouco de sal e cozinhe até ficarem macias e levemente douradas, cerca de 4-5 minutos.
3. Misture as lentilhas cozidas e cozinhe por mais 1-2 minutos.
4. Tempere com o molho para salada de sua preferência, ajuste o sal e a pimenta a gosto e sirva.

## Pão naan

1/2 unidade(s) - 131 kcal ● 4g proteína ● 3g gordura ● 22g carboidrato ● 1g fibra

Para uma única refeição:

### pão naan

1/2 pedaço(s) (45g)

Para todas as 2 refeições:

### pão naan

1 pedaço(s) (90g)



1. A receita não possui instruções.

Suco de fruta

1 3/4 copo(s) - 201 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 44g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**suco de fruta**  
14 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

**suco de fruta**  
28 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

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.