

# Meal Plan - Dieta vegetariana alta em proteína de 2800 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** 2846 kcal ● 236g proteína (33%) ● 105g gordura (33%) ● 199g carboidrato (28%) ● 39g fibra (5%)

## Café da manhã

480 kcal, 16g proteína, 51g carboidratos líquidos, 21g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Torrada com manteiga

2 fatia(s)- 227 kcal



Barra de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal

## Lanches

330 kcal, 7g proteína, 37g carboidratos líquidos, 16g gordura



Mix de castanhas

1/8 xícara(s)- 109 kcal



Pretzels

110 kcal



Chips de banana-da-terra

113 kcal

## Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 kcal

## Almoço

775 kcal, 50g proteína, 76g carboidratos líquidos, 28g gordura



Tenders de chik'n crocantes

12 tender(es)- 686 kcal



Uvas

87 kcal

## Jantar

775 kcal, 55g proteína, 31g carboidratos líquidos, 39g gordura



Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

628 kcal



Vagem regada com azeite de oliva

145 kcal

## Day 2

2846 kcal ● 236g proteína (33%) ● 105g gordura (33%) ● 199g carboidrato (28%) ● 39g fibra (5%)

### Café da manhã

480 kcal, 16g proteína, 51g carboidratos líquidos, 21g gordura



#### Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



#### Torrada com manteiga

2 fatia(s)- 227 kcal



#### Barra de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal

### Lanches

330 kcal, 7g proteína, 37g carboidratos líquidos, 16g gordura



#### Mix de castanhas

1/8 xícara(s)- 109 kcal



#### Pretzels

110 kcal



#### Chips de banana-da-terra

113 kcal

### Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



#### Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 kcal

### Almoço

775 kcal, 50g proteína, 76g carboidratos líquidos, 28g gordura



#### Tenders de chik'n crocantes

12 tender(es)- 686 kcal



#### Uvas

87 kcal

### Jantar

775 kcal, 55g proteína, 31g carboidratos líquidos, 39g gordura



#### Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

628 kcal



#### Vagem regada com azeite de oliva

145 kcal

**Day 3** 2862 kcal ● 243g proteína (34%) ● 106g gordura (33%) ● 191g carboidrato (27%) ● 43g fibra (6%)

## Café da manhã

435 kcal, 16g proteína, 37g carboidratos líquidos, 21g gordura



### Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



### Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



### Cereal saudável

201 kcal

## Lanches

330 kcal, 7g proteína, 37g carboidratos líquidos, 16g gordura



### Mix de castanhas

1/8 xícara(s)- 109 kcal



### Pretzels

110 kcal



### Chips de banana-da-terra

113 kcal

## Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



### Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 kcal

## Almoço

780 kcal, 51g proteína, 69g carboidratos líquidos, 31g gordura



### Philly cheesesteak com seitan

1 sub(s)- 571 kcal



### Salada grega simples de pepino

211 kcal

## Jantar

825 kcal, 61g proteína, 44g carboidratos líquidos, 35g gordura



### Lentilhas

174 kcal



### Tempeh básico

8 oz- 590 kcal



### Tomates assados

1 tomate(s)- 60 kcal

## Day 4

2796 kcal ● 243g proteína (35%) ● 97g gordura (31%) ● 198g carboidrato (28%) ● 40g fibra (6%)

### Café da manhã

435 kcal, 16g proteína, 37g carboidratos líquidos, 21g gordura



#### Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



#### Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



#### Cereal saudável

201 kcal

### Lanches

265 kcal, 6g proteína, 44g carboidratos líquidos, 7g gordura



#### Iogurte congelado

265 kcal

### Almoço

780 kcal, 51g proteína, 69g carboidratos líquidos, 31g gordura



#### Philly cheesesteak com seitan

1 sub(s)- 571 kcal



#### Salada grega simples de pepino

211 kcal

### Jantar

825 kcal, 61g proteína, 44g carboidratos líquidos, 35g gordura



#### Lentilhas

174 kcal



#### Tempeh básico

8 oz- 590 kcal



#### Tomates assados

1 tomate(s)- 60 kcal

### Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



#### Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 kcal

**Day 5** 2842 kcal ● 237g proteína (33%) ● 124g gordura (39%) ● 154g carboidrato (22%) ● 41g fibra (6%)

### Café da manhã

435 kcal, 16g proteína, 37g carboidratos líquidos, 21g gordura



#### Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



#### Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



#### Cereal saudável

201 kcal

### Lanches

265 kcal, 6g proteína, 44g carboidratos líquidos, 7g gordura



#### Iogurte congelado

265 kcal

### Almoço

815 kcal, 49g proteína, 43g carboidratos líquidos, 43g gordura



#### Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



#### Amêndoas torradas

3/8 xícara(s)- 333 kcal



#### Sanduíche grelhado de espinafre e alcachofra com queijo

1 sanduíche(s)- 342 kcal

### Jantar

835 kcal, 56g proteína, 26g carboidratos líquidos, 51g gordura



#### Salada simples de mussarela e tomate

403 kcal



#### Tempeh com molho de amendoim

4 oz de tempeh- 434 kcal

### Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



#### Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 kcal

**Day 6** 2751 kcal ● 257g proteína (37%) ● 102g gordura (33%) ● 160g carboidrato (23%) ● 42g fibra (6%)

### Café da manhã

405 kcal, 11g proteína, 48g carboidratos líquidos, 11g gordura



#### Banana

1 banana(s)- 117 kcal



#### Cenouras com homus

287 kcal

### Almoço

760 kcal, 52g proteína, 38g carboidratos líquidos, 42g gordura



#### Satay de chik'n com molho de amendoim

3 espetos- 350 kcal



#### Leite

1 1/3 xícara(s)- 199 kcal



#### Salada grega simples de pepino

211 kcal

### Lanches

330 kcal, 13g proteína, 15g carboidratos líquidos, 22g gordura



#### Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



#### Crostinhas de queijo com guacamole

6 crocante(s)- 261 kcal

### Jantar

765 kcal, 72g proteína, 55g carboidratos líquidos, 25g gordura



#### Salsicha vegana

2 salsicha(s)- 536 kcal



#### Lentilhas

231 kcal

### Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



#### Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 kcal

---

### Day 7

2751 kcal ● 257g proteína (37%) ● 102g gordura (33%) ● 160g carboidrato (23%) ● 42g fibra (6%)

### Café da manhã

405 kcal, 11g proteína, 48g carboidratos líquidos, 11g gordura



#### Banana

1 banana(s)- 117 kcal



#### Cenouras com homus

287 kcal

### Almoço

760 kcal, 52g proteína, 38g carboidratos líquidos, 42g gordura



#### Satay de chik'n com molho de amendoim

3 espetos- 350 kcal



#### Leite

1 1/3 xícara(s)- 199 kcal



#### Salada grega simples de pepino

211 kcal

### Lanches

330 kcal, 13g proteína, 15g carboidratos líquidos, 22g gordura



#### Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



#### Crostinhas de queijo com guacamole

6 crocante(s)- 261 kcal

### Jantar

765 kcal, 72g proteína, 55g carboidratos líquidos, 25g gordura



#### Salsicha vegana

2 salsicha(s)- 536 kcal



#### Lentilhas

231 kcal

### Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



#### Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 kcal

# Lista de Compras



## Bebidas

- proteína em pó  
3 1/2 concha (1/3 xícara cada) (977g)
- água  
36 xícara(s) (mL)
- leite de amêndoas sem açúcar  
3/4 xícara(s) (mL)

## Produtos de nozes e sementes

- mix de nozes  
6 colher de sopa (50g)
- sementes de abóbora torradas, sem sal  
1/4 xícara (33g)
- amêndoas  
2 1/2 oz (74g)
- sementes de chia  
1 1/2 colher de sopa (21g)

## Lanches

- pretzels, crocantes, salgados  
3 oz (85g)
- chips de banana-da-terra  
2 1/4 oz (64g)
- barra de granola grande  
2 barra (74g)

## Sopas, molhos e caldos

- molho Frank's Red Hot  
1/2 xícara (mL)

## Outro

- tzatziki  
1/2 xícara(s) (112g)
- tenders 'chik'n' sem carne  
24 pedaços (612g)
- pão tipo sub(s)  
2 pão(ões) (170g)
- levedura nutricional  
1/2 colher de sopa (2g)
- iogurte grego proteico aromatizado  
1 recipiente (150g)
- guacamole industrializado  
6 colher de sopa (93g)
- linguiça vegana  
4 salsicha (400g)
- óleo de gergelim  
1 colher de sopa (mL)

## Vegetais e produtos vegetais

- vagens verdes congeladas  
2 2/3 xícara (323g)
- ketchup  
6 colher de sopa (102g)
- tomates  
3 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (410g)
- cebola  
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)
- pimentão  
1 pequeno (74g)
- cebola roxa  
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)
- pepino  
3 pepino (≈21 cm) (903g)
- alcachofras, enlatadas  
1/4 lata, drenada (60g)
- espinafre fresco  
2 oz (57g)
- gengibre fresco  
1 polegada (2.5 cm) cubo (5g)
- cenouras baby  
56 médio (560g)

## Produtos lácteos e ovos

- leite integral  
6 2/3 xícara(s) (mL)
- manteiga  
4 colher de chá (18g)
- queijo  
5 oz (140g)
- iogurte grego desnatado, natural  
1 1/2 xícara (420g)
- mussarela fresca  
3 1/3 oz (95g)
- mussarela ralada  
1 oz (28g)

## Produtos de panificação

- pão  
6 3/4 oz (192g)

## Frutas e sucos de frutas

- uvas  
3 xícara (276g)
- laranja  
3 laranja (462g)

- tiras veganas chik'n**  
1/2 lbs (227g)
- espeto(s)**  
6 espetos (6g)

## Gorduras e óleos

- óleo**  
3 1/4 oz (mL)
- azeite**  
2 oz (mL)
- vinagrete balsâmico**  
5 colher de chá (mL)

## Leguminosas e produtos derivados

- tempeh**  
2 1/4 lbs (1021g)
- lentilhas, cruas**  
56 colher de chá (224g)
- manteiga de amendoim**  
2 1/4 oz (64g)
- molho de soja (tamari)**  
1 colher de chá (mL)
- homus**  
14 colher de sopa (210g)

## Especiarias e ervas

- pimenta-do-reino**  
2 pitada (0g)
- sal**  
2 1/2 g (3g)
- endro seco (dill)**  
1 colher de sopa (3g)
- vinagre de vinho tinto**  
1 colher de sopa (mL)
- manjericão fresco**  
5 colher de chá, picado (4g)

- banana**  
2 3/4 médio (18 a 20 cm de comprimento) (325g)
- suco de limão**  
2 colher de sopa (mL)
- nectarina**  
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)
- suco de limão**  
1 1/2 colher de sopa (mL)

## Grãos cerealíferos e massas

- seitan**  
6 oz (170g)

## Doces

- iogurte congelado**  
2 1/3 xícara (406g)

## Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### 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 2 refeições:

**leite integral**

1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Torrada com manteiga

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



Para uma única refeição:

**pão**

2 fatia (64g)

**manteiga**

2 colher de chá (9g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**

4 fatia (128g)

**manteiga**

4 colher de chá (18g)

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

## Barra de granola grande

1 barra(s) - 176 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 22g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**barra de granola grande**  
1 barra (37g)

Para todas as 2 refeições:

**barra de granola grande**  
2 barra (74g)

1. A receita não possui instruções.

---

## Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### Leite

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



Para uma única refeição:

**leite integral**  
1 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

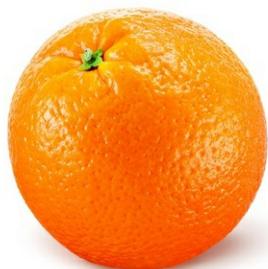
**leite integral**  
3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

---

## 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 3 refeições:

**laranja**  
3 laranja (462g)

1. A receita não possui instruções.

---

## Cereal saudável

201 kcal ● 7g proteína ● 13g gordura ● 9g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**sementes de abóbora torradas, sem sal**

1 1/2 colher de sopa (11g)

**amêndoas**

1 colher de sopa, em tiras finas (7g)

**sementes de chia**

1/2 colher de sopa (7g)

**leite de amêndoas sem açúcar**

1/4 xícara(s) (mL)

**banana, fatiado**

1/4 médio (18 a 20 cm de

comprimento) (30g)

Para todas as 3 refeições:

**sementes de abóbora torradas, sem sal**

1/4 xícara (33g)

**amêndoas**

3 colher de sopa, em tiras finas (20g)

**sementes de chia**

1 1/2 colher de sopa (21g)

**leite de amêndoas sem açúcar**

3/4 xícara(s) (mL)

**banana, fatiado**

3/4 médio (18 a 20 cm de

comprimento) (89g)

1. Adicione o leite de amêndoas e as sementes de chia em uma tigela. Deixe descansar por cerca de 4 minutos para engrossar.
2. Enquanto engrossa, coloque as sementes de abóbora e as amêndoas no processador de alimentos (ou pique à mão). Bata por alguns segundos. Deve ficar ainda com pedaços — uma consistência tipo granola.
3. Adicione ao leite e cubra com banana fatiada (ou qualquer outra fruta).
4. Sirva.
5. (Para preparo em grande quantidade: pique as amêndoas e as sementes de abóbora e guarde em um recipiente hermético. Depois, siga os passos do leite, das sementes de chia e da fruta na hora de servir.)

## Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Banana

1 banana(s) - 117 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**banana**

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

Para todas as 2 refeições:

**banana**

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

1. A receita não possui instruções.

## Cenouras com homus

287 kcal ● 10g proteína ● 11g gordura ● 24g carboidrato ● 14g fibra



Para uma única refeição:

**homus**  
1/2 xícara (105g)  
**cenouras baby**  
28 médio (280g)

Para todas as 2 refeições:

**homus**  
14 colher de sopa (210g)  
**cenouras baby**  
56 médio (560g)

1. Sirva as cenouras com homus.

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Tenders de chik'n crocantes

12 tender(es) - 686 kcal ● 49g proteína ● 27g gordura ● 62g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**tenders 'chik'n' sem carne**  
12 pedaços (306g)  
**ketchup**  
3 colher de sopa (51g)

Para todas as 2 refeições:

**tenders 'chik'n' sem carne**  
24 pedaços (612g)  
**ketchup**  
6 colher de sopa (102g)

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

## Uvas

87 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 14g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**uvas**  
1 1/2 xícara (138g)

Para todas as 2 refeições:

**uvas**  
3 xícara (276g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Philly cheesesteak com seitan

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



Para uma única refeição:

**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)

Para todas as 2 refeições:

**pão tipo sub(s)**  
2 pão(ões) (170g)  
**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**queijo**  
2 fatia (28 g cada) (56g)  
**seitan, cortado em tiras**  
6 oz (170g)  
**cebola, picado**  
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)  
**pimentão, fatiado**  
1 pequeno (74g)

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!

### Salada grega simples de pepino

211 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 14g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**iogurte grego desnatado, natural**  
6 colher de sopa (105g)  
**suco de limão**  
1 colher de chá (mL)  
**endro seco (dill)**  
1/4 colher de sopa (1g)  
**vinagre de vinho tinto**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**azeite**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**cebola roxa, fatiado finamente**  
1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (21g)  
**pepino, fatiado em meias-luas**  
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte grego desnatado, natural**  
3/4 xícara (210g)  
**suco de limão**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**endro seco (dill)**  
1/2 colher de sopa (2g)  
**vinagre de vinho tinto**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**azeite**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**cebola roxa, fatiado finamente**  
3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)  
**pepino, fatiado em meias-luas**  
1 1/2 pepino (≈21 cm) (452g)

1. Em uma tigela pequena, misture o iogurte, o suco de limão, o vinagre, o azeite, o endro e um pouco de sal e pimenta.
2. Adicione os pepinos e as cebolas a uma tigela grande e despeje o molho por cima. Misture para cobrir uniformemente, acrescente mais sal/pimenta se necessário e sirva.
3. Observação de prepaço: Armazene os vegetais preparados e o molho separadamente na geladeira. Misture apenas antes de servir.

## Almoço 3 ↗

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.

### Amêndoas torradas

3/8 xícara(s) - 333 kcal ● 11g proteína ● 27g gordura ● 5g carboidrato ● 7g fibra



Rende 3/8 xícara(s)

### amêndoas

6 colher de sopa, inteira (54g)

1. A receita não possui  
instruções.

### Sanduíche grelhado de espinafre e alcachofra com queijo

1 sanduíche(s) - 342 kcal ● 18g proteína ● 13g gordura ● 30g carboidrato ● 9g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

**óleo**

1 colher de chá (mL)  
**alcachofras, enlatadas**

1/4 lata, drenada (60g)

**espinafre fresco**

2 oz (57g)

**pão**

2 fatia(s) (64g)

**mussarela ralada**

1 oz (28g)

1. Aqueça apenas metade do óleo em uma frigideira antiaderente em fogo médio. Adicione as alcachofras e cozinhe até começarem a dourar em alguns pontos, cerca de 5–6 minutos.
2. Adicione o espinafre e tempere com sal e pimenta na frigideira e mexa até o espinafre murchar, cerca de 2 minutos.
3. Transfira a mistura de espinafre e alcachofra para uma tigela e limpe a frigideira.
4. Coloque a mistura de espinafre e alcachofra e o queijo em uma fatia de pão e cubra com a outra fatia.
5. Aqueça o restante do óleo na frigideira em fogo médio. Adicione o sanduíche e cozinhe até dourar, 2–3 minutos de cada lado.
6. Corte o sanduíche ao meio e sirva.

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Satay de chik'n com molho de amendoim

3 espetos - 350 kcal ● 28g proteína ● 21g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**manteiga de amendoim**  
1 colher de sopa (16g)  
**suco de limão**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**óleo de gergelim**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**tiras veganas chik'n**  
4 oz (113g)  
**espeto(s)**  
3 espetos (3g)  
**gengibre fresco, ralado ou picado**  
1/2 polegada (2.5 cm) cubo (3g)

Para todas as 2 refeições:

**manteiga de amendoim**  
2 colher de sopa (32g)  
**suco de limão**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**óleo de gergelim**  
1 colher de sopa (mL)  
**tiras veganas chik'n**  
1/2 lbs (227g)  
**espeto(s)**  
6 espetos (6g)  
**gengibre fresco, ralado ou picado**  
1 polegada (2.5 cm) cubo (5g)

1. Se as tiras de chik'n estiverem congeladas, siga as instruções da embalagem no micro-ondas e cozinhe até ficarem moles, mas não totalmente cozidas.\r\nPincele óleo de gergelim sobre as tiras de chik'n e espete-as em palitos.\r\nCozinhe os espetos em uma frigideira ou grelha em fogo médio até dourarem por fora e estarem cozidos por dentro.\r\nEnquanto isso, prepare o molho misturando a manteiga de amendoim, o gengibre e o suco de limão. Você pode adicionar um pouco de água para ajustar a consistência do molho, se desejar.\r\nSirva os espetos com o molho de amendoim e aproveite.

### Leite

1 1/3 xícara(s) - 199 kcal ● 10g proteína ● 11g gordura ● 16g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**leite integral**  
1 1/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**leite integral**  
2 2/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

### Salada grega simples de pepino

211 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 14g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**iogurte grego desnatado, natural**  
6 colher de sopa (105g)  
**suco de limão**  
1 colher de chá (mL)  
**endro seco (dill)**  
1/4 colher de sopa (1g)  
**vinagre de vinho tinto**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**azeite**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**cebola roxa, fatiado finamente**  
1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (21g)  
**pepino, fatiado em meias-luas**  
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte grego desnatado, natural**  
3/4 xícara (210g)  
**suco de limão**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**endro seco (dill)**  
1/2 colher de sopa (2g)  
**vinagre de vinho tinto**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**azeite**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**cebola roxa, fatiado finamente**  
3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)  
**pepino, fatiado em meias-luas**  
1 1/2 pepino (≈21 cm) (452g)

1. Em uma tigela pequena, misture o iogurte, o suco de limão, o vinagre, o azeite, o endro e um pouco de sal e pimenta.
2. Adicione os pepinos e as cebolas a uma tigela grande e despeje o molho por cima. Misture para cobrir uniformemente, acrescente mais sal/pimenta se necessário e sirva.
3. Observação de preparo: Armazene os vegetais preparados e o molho separadamente na geladeira. Misture apenas antes de servir.

---

## Lanches 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

---

### Mix de castanhas

1/8 xícara(s) - 109 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**mix de nozes**  
2 colher de sopa (17g)

Para todas as 3 refeições:

**mix de nozes**  
6 colher de sopa (50g)

---

### Pretzels

110 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 22g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:  
**pretzels, crocantes, salgados**  
1 oz (28g)

Para todas as 3 refeições:  
**pretzels, crocantes, salgados**  
3 oz (85g)

1. A receita não possui instruções.

## Chips de banana-da-terra

113 kcal ● 0g proteína ● 6g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:  
**chips de banana-da-terra**  
3/4 oz (21g)

Para todas as 3 refeições:  
**chips de banana-da-terra**  
2 1/4 oz (64g)

1. Aproximadamente 3/4 xícara = 1 oz

---

## Lanches 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

---

### iogurte congelado

265 kcal ● 6g proteína ● 7g gordura ● 44g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:  
**iogurte congelado**  
56 colher de chá (203g)

Para todas as 2 refeições:  
**iogurte congelado**  
2 1/3 xícara (406g)

1. A receita não possui instruções.
-

## Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**nectarina, sem caroço**  
1 médio (diâ. 6,5 cm) (142g)

Para todas as 2 refeições:

**nectarina, sem caroço**  
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)

1. Remova o caroço da nectarina, fatie e sirva.

### Crostatinhas de queijo com guacamole

6 crocante(s) - 261 kcal ● 11g proteína ● 22g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**queijo**  
6 colher de sopa, ralado (42g)  
**guacamole industrializado**  
3 colher de sopa (46g)

Para todas as 2 refeições:

**queijo**  
3/4 xícara, ralado (84g)  
**guacamole industrializado**  
6 colher de sopa (93g)

1. Aqueça uma pequena frigideira antiaderente em fogo médio e borrife com spray antiaderente.
2. Polvilhe o queijo em pequenos círculos na frigideira, cerca de 1 colher de sopa por crostinha.
3. Cozinhe por cerca de um minuto, até que as bordas fiquem crocantes e o centro borbulhante e macio.
4. Usando uma espátula, transfira as crostatinhas para um prato e deixe esfriar e endurecer por alguns minutos.
5. Sirva com guacamole.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

628 kcal ● 52g proteína ● 29g gordura ● 23g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

**molho Frank's Red Hot**  
4 colher de sopa (mL)  
**tzatziki**  
1/4 xícara(s) (56g)  
**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**tempeh, picado grosseiramente**  
1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

**molho Frank's Red Hot**  
1/2 xícara (mL)  
**tzatziki**  
1/2 xícara(s) (112g)  
**óleo**  
2 colher de sopa (mL)  
**tempeh, picado grosseiramente**  
1 lbs (454g)

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.

### Vagem regada com azeite de oliva

145 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
1 pitada (0g)  
**sal**  
1 pitada (0g)  
**vagens verdes congeladas**  
1 1/3 xícara (161g)  
**azeite**  
2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
2 pitada (0g)  
**sal**  
2 pitada (1g)  
**vagens verdes congeladas**  
2 2/3 xícara (323g)  
**azeite**  
4 colher de chá (mL)

1. Prepare a vagem conforme as instruções da embalagem.
2. Cubra com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Lentilhas

174 kcal ● 12g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**água**  
1 xícara(s) (mL)  
**sal**  
1/2 pitada (0g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
4 colher de sopa (48g)

Para todas as 2 refeições:

**água**  
2 xícara(s) (mL)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
1/2 xícara (96g)

- As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.\r\nAqueça 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 básico

8 oz - 590 kcal ● 48g proteína ● 30g gordura ● 16g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

**tempeh**  
1/2 lbs (227g)  
**óleo**  
4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**tempeh**  
1 lbs (454g)  
**óleo**  
2 2/3 colher de sopa (mL)

- Fatie o tempeh no formato desejado, cubra com óleo e tempere com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
- Ou salteie em uma panela em fogo médio por 5-7 minutos ou asse em forno preaquecido a 375°F (190°C) por 20-25 minutos, virando na metade do tempo, até dourar e ficar crocante.

### Tomates assados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**

1 colher de chá (mL)

**tomates**

1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**

2 colher de chá (mL)

**tomates**

2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (182g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

---

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 5

---

### Salada simples de mussarela e tomate

403 kcal ● 23g proteína ● 28g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



**vinagrete balsâmico**

5 colher de chá (mL)

**manjericão fresco**

5 colher de chá, picado (4g)

**mussarela fresca, fatiado**

1/4 lbs (95g)

**tomates, fatiado**

1 1/4 grande inteiro (7,6 cm diâ.)  
(228g)

1. Arrume as fatias de tomate e mussarela em alternância.

2. Polvilhe o manjericão sobre as fatias e regue com o molho.

---

### Tempeh com molho de amendoim

4 oz de tempeh - 434 kcal ● 33g proteína ● 23g gordura ● 15g carboidrato ● 10g fibra



Rende 4 oz de tempeh

**tempeh**

4 oz (113g)

**manteiga de amendoim**

2 colher de sopa (32g)

**suco de limão**

1/2 colher de sopa (mL)

**molho de soja (tamari)**

1 colher de chá (mL)

**levedura nutricional**

1/2 colher de sopa (2g)

1. Pré-aqueça o forno a 375 F (190 C). Forre uma assadeira com papel manteiga ou papel alumínio e pulverize com spray antiaderente.
2. Corte o tempeh em pedaços no formato de nuggets.
3. Em uma tigela pequena, misture a manteiga de amendoim, o suco de limão, o molho de soja e a levedura nutricional. Vá adicionando pequenas quantidades de água até obter uma consistência de molho que não fique muito rala. Tempere com sal/pimenta a gosto.
4. Mergulhe o tempeh no molho, cobrindo-o completamente. Coloque na assadeira. Reserve um pouco do molho para depois.
5. Asse no forno por cerca de 30 minutos ou até que a manteiga de amendoim forme uma crosta.
6. Regue com o molho extra por cima e sirva.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### 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.

### Lentilhas

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



Para uma única refeição:

**água**  
1 1/3 xícara(s) (mL)  
**sal**  
2/3 pitada (0g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
1/3 xícara (64g)

Para todas as 2 refeições:

**água**  
2 2/3 xícara(s) (mL)  
**sal**  
1 1/3 pitada (1g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
2/3 xícara (128g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.\r\nAqueça 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.

## Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos os dias

### Shake de proteína

4 1/2 dosador - 491 kcal ● 109g proteína ● 2g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**proteína em pó**

4 1/2 concha (1/3 xícara cada)  
(140g)

**água**

4 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

**proteína em pó**

31 1/2 concha (1/3 xícara cada)  
(977g)

**água**

31 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.