

# Meal Plan - Dieta vegetariana alta em proteína de 2900 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

2941 kcal ● 269g proteína (37%) ● 80g gordura (24%) ● 244g carboidrato (33%) ● 43g fibra (6%)

### Café da manhã

385 kcal, 50g proteína, 35g carboidratos líquidos, 4g gordura



**logurte com baixo teor de gordura**

1 pote(s)- 181 kcal



**Shake proteico duplo de chocolate**

206 kcal

### Lanches

365 kcal, 10g proteína, 56g carboidratos líquidos, 8g gordura



**Bagel pequeno torrado com manteiga**

1 bagel(s)- 241 kcal



**Palitos de cenoura**

2 cenoura(s)- 54 kcal



**Nectarina**

1 nectarina(s)- 70 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**

4 1/2 dosador- 491 kcal

### Almoço

845 kcal, 45g proteína, 75g carboidratos líquidos, 33g gordura



**Leite**

1 xícara(s)- 149 kcal



**Bagel com tempeh estilo bacon e abacate**

1 bagel(s)- 698 kcal

### Jantar

850 kcal, 54g proteína, 74g carboidratos líquidos, 33g gordura



**Tofu com limão e pimenta**

14 oz- 504 kcal



**Lentilhas**

347 kcal

Café da manhã

385 kcal, 50g proteína, 35g carboidratos líquidos, 4g gordura



logurte com baixo teor de gordura  
1 pote(s)- 181 kcal



Shake proteico duplo de chocolate  
206 kcal

Lanches

365 kcal, 10g proteína, 56g carboidratos líquidos, 8g gordura



Bagel pequeno torrado com manteiga  
1 bagel(s)- 241 kcal



Palitos de cenoura  
2 cenoura(s)- 54 kcal



Nectarina  
1 nectarina(s)- 70 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína  
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

845 kcal, 45g proteína, 75g carboidratos líquidos, 33g gordura



Leite  
1 xícara(s)- 149 kcal



Bagel com tempeh estilo bacon e abacate  
1 bagel(s)- 698 kcal

Jantar

850 kcal, 54g proteína, 74g carboidratos líquidos, 33g gordura



Tofu com limão e pimenta  
14 oz- 504 kcal



Lentilhas  
347 kcal

## Day 3

2953 kcal ● 245g proteína (33%) ● 77g gordura (23%) ● 262g carboidrato (35%) ● 59g fibra (8%)

### Café da manhã

485 kcal, 27g proteína, 55g carboidratos líquidos, 11g gordura



**English bubble & squeak**

2 bolinhos- 215 kcal



**Maçã**

1 maçã(s)- 105 kcal



**Bolinhos de salsicha veganos para o café da manhã**

2 bolinhos- 166 kcal

### Lanches

365 kcal, 10g proteína, 56g carboidratos líquidos, 8g gordura



**Bagel pequeno torrado com manteiga**

1 bagel(s)- 241 kcal



**Palitos de cenoura**

2 cenoura(s)- 54 kcal



**Nectarina**

1 nectarina(s)- 70 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, 46g proteína, 80g carboidratos líquidos, 26g gordura



**Tenders de chik'n crocantes**

11 tender(es)- 628 kcal



**Uvas**

145 kcal

### Jantar

840 kcal, 53g proteína, 67g carboidratos líquidos, 30g gordura



**Iogurte grego proteico**

1 pote- 139 kcal



**Amendoins torrados**

1/6 xícara(s)- 153 kcal



**Sopa de grão-de-bico com couve**

546 kcal

## Day 4

2858 kcal ● 245g proteína (34%) ● 79g gordura (25%) ● 239g carboidrato (33%) ● 53g fibra (7%)

### Café da manhã

485 kcal, 27g proteína, 55g carboidratos líquidos, 11g gordura



**English bubble & squeak**  
2 bolinhos- 215 kcal



**Maçã**  
1 maçã(s)- 105 kcal



**Bolinhos de salsicha veganos para o café da manhã**  
2 bolinhos- 166 kcal

### Lanches

270 kcal, 10g proteína, 33g carboidratos líquidos, 10g gordura



**Leite**  
1/2 xícara(s)- 75 kcal



**Bagel médio torrado com cream cheese**  
1/2 bagel(s)- 195 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, 46g proteína, 80g carboidratos líquidos, 26g gordura



**Tenders de chik'n crocantes**  
11 tender(es)- 628 kcal



**Uvas**  
145 kcal

### Jantar

840 kcal, 53g proteína, 67g carboidratos líquidos, 30g gordura



**Iogurte grego proteico**  
1 pote- 139 kcal



**Amendoins torrados**  
1/6 xícara(s)- 153 kcal



**Sopa de grão-de-bico com couve**  
546 kcal

## Day 5

2974 kcal ● 249g proteína (33%) ● 95g gordura (29%) ● 199g carboidrato (27%) ● 81g fibra (11%)

### Café da manhã

415 kcal, 36g proteína, 26g carboidratos líquidos, 17g gordura



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



**Maçã e manteiga de amendoim**  
1/2 maçã(s)- 155 kcal

### Lanches

270 kcal, 10g proteína, 33g carboidratos líquidos, 10g gordura



**Leite**  
1/2 xícara(s)- 75 kcal



**Bagel médio torrado com cream cheese**  
1/2 bagel(s)- 195 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
4 1/2 dosador- 491 kcal

### Almoço

930 kcal, 45g proteína, 52g carboidratos líquidos, 53g gordura



**Curry palak com tofu**  
757 kcal



**Lentilhas**  
174 kcal

### Jantar

870 kcal, 48g proteína, 84g carboidratos líquidos, 13g gordura



**Sopa de feijão-preto com salsa**  
772 kcal



**Salada simples com tomates e cenouras**  
98 kcal

## Day 6

2855 kcal ● 235g proteína (33%) ● 74g gordura (23%) ● 198g carboidrato (28%) ● 113g fibra (16%)

### Café da manhã

415 kcal, 36g proteína, 26g carboidratos líquidos, 17g gordura



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



**Maçã e manteiga de amendoim**  
1/2 maçã(s)- 155 kcal

### Lanches

230 kcal, 3g proteína, 10g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Palitos de cenoura**  
2 cenoura(s)- 54 kcal



**Abacate**  
176 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
4 1/2 dosador- 491 kcal

### Almoço

850 kcal, 39g proteína, 74g carboidratos líquidos, 27g gordura



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



**Ensopado de feijão preto e batata-doce**  
622 kcal

### Jantar

870 kcal, 48g proteína, 84g carboidratos líquidos, 13g gordura



**Sopa de feijão-preto com salsa**  
772 kcal



**Salada simples com tomates e cenouras**  
98 kcal

## Day 7

2881 kcal ● 225g proteína (31%) ● 100g gordura (31%) ● 208g carboidrato (29%) ● 63g fibra (9%)

### Café da manhã

415 kcal, 36g proteína, 26g carboidratos líquidos, 17g gordura



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



**Maçã e manteiga de amendoim**  
1/2 maçã(s)- 155 kcal

### Lanches

230 kcal, 3g proteína, 10g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Palitos de cenoura**  
2 cenoura(s)- 54 kcal



**Abacate**  
176 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
4 1/2 dosador- 491 kcal

### Almoço

850 kcal, 39g proteína, 74g carboidratos líquidos, 27g gordura



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



**Ensopado de feijão preto e batata-doce**  
622 kcal

### Jantar

895 kcal, 38g proteína, 94g carboidratos líquidos, 38g gordura



**Massa com espinafre e parmesão**  
548 kcal



**Leite**  
2 1/3 xícara(s)- 348 kcal

## Bebidas

- ☐ proteína em pó  
34 1/2 concha (1/3 xícara cada)  
(1070g)
- ☐ água  
43 xícara(s) (mL)

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ manteiga  
2 1/2 colher de sopa (37g)
- ☐ iogurte saborizado com baixo teor de gordura  
2 recipiente (170 g) (340g)
- ☐ iogurte grego desnatado, natural  
10 colher de sopa (175g)
- ☐ leite integral  
8 1/3 xícara(s) (mL)
- ☐ queijo cremoso  
2 colher de sopa (29g)
- ☐ creme azedo  
6 colher de sopa (72g)
- ☐ queijo parmesão  
3 colher de sopa (19g)

## Produtos de panificação

- ☐ bagel  
5 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (522g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cenouras  
10 1/2 médio (641g)
- ☐ folhas de couve  
5 1/2 xícara, picada (220g)
- ☐ alho  
8 1/4 dente(s) (de alho) (25g)
- ☐ couve-de-bruxelas  
2 xícara, ralada (100g)
- ☐ batatas  
4 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (368g)
- ☐ ketchup  
1/3 xícara (94g)
- ☐ alface romana (romaine)  
1 corações (500g)
- ☐ tomates  
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)
- ☐ extrato de tomate  
1/4 xícara (56g)

## Grãos cerealíferos e massas

- ☐ amido de milho (cornstarch)  
4 colher de sopa (32g)
- ☐ massa seca crua  
3 oz (86g)

## Gorduras e óleos

- ☐ óleo  
2 3/4 oz (mL)
- ☐ molho para salada  
1 1/2 colher de sopa (mL)

## Especiarias e ervas

- ☐ tempero de limão e pimenta  
1 colher de chá (2g)
- ☐ sal  
4 pitada (3g)
- ☐ cominho em pó  
1 colher de sopa (7g)
- ☐ cebola em pó  
2 pitada (1g)
- ☐ curry em pó  
1 colher de sopa (6g)
- ☐ pimenta-do-reino  
1/4 colher de sopa, moído (2g)

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tofu firme  
2 1/2 lbs (1091g)
- ☐ lentilhas, cruas  
1 1/4 xícara (240g)
- ☐ tempeh  
1/2 lbs (227g)
- ☐ amendoim torrado  
13 1/4 colher de sopa (122g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado  
2 lata(s) (896g)
- ☐ feijão-preto  
5 lata(s) (2195g)
- ☐ manteiga de amendoim  
3 colher de sopa (48g)

## Doces

- ☐ cacau em pó  
1 colher de sopa (5g)

## Outro

- ☐ **espinafre fresco**  
1 pacote (280 g) (277g)
- ☐ **cebola**  
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (153g)
- ☐ **pimenta jalapeño**  
1 1/2 pimenta(s) (21g)
- ☐ **gengibre fresco**  
1 1/2 polegada (2.5 cm) cubo (8g)
- ☐ **batata-doce**  
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ **nectarina**  
3 médio (diâ. 6,5 cm) (426g)
- ☐ **limão**  
2 pequeno (116g)
- ☐ **abacates**  
2 abacate(s) (402g)
- ☐ **maçãs**  
3 1/2 médio (≈8 cm diâ.) (637g)
- ☐ **uvas**  
5 xícara (460g)
- ☐ **suco de limão**  
1 1/2 fl oz (mL)

- ☐ **proteína em pó, chocolate**  
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)
- ☐ **iogurte grego proteico aromatizado**  
2 recipiente (300g)
- ☐ **salsichas veganas para café da manhã (em formato de hambúrguer)**  
4 hambúrgueres (152g)
- ☐ **tenders 'chik'n' sem carne**  
22 pedaços (561g)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ **caldo de legumes**  
10 1/4 xícara(s) (mL)
- ☐ **salsa (molho)**  
1 1/2 xícara (390g)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ **leite de coco enlatado**  
1/2 xícara (mL)
-

## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Iogurte com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 181 kcal ● 8g proteína ● 2g gordura ● 32g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**iogurte saborizado com baixo teor de gordura**

1 recipiente (170 g) (170g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte saborizado com baixo teor de gordura**

2 recipiente (170 g) (340g)

1. A receita não possui instruções.

### Shake proteico duplo de chocolate

206 kcal ● 42g proteína ● 1g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**água**

1 1/2 xícara(s) (mL)

**cacau em pó**

1/2 colher de sopa (3g)

**iogurte grego desnatado, natural**

3 colher de sopa (53g)

**proteína em pó, chocolate**

1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

Para todas as 2 refeições:

**água**

3 xícara(s) (mL)

**cacau em pó**

1 colher de sopa (5g)

**iogurte grego desnatado, natural**

6 colher de sopa (105g)

**proteína em pó, chocolate**

3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

1. Coloque todos os ingredientes em um liquidificador.
2. Bata até ficar bem homogêneo. Adicione mais água dependendo da consistência desejada.
3. Sirva imediatamente.



## Café da manhã 2

Comer em dia 3 e dia 4

### English bubble & squeak

2 bolinhos - 215 kcal  8g proteína  5g gordura  28g carboidrato  6g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**iogurte grego desnatado, natural**  
2 colher de sopa (35g)  
**couve-de-bruxelas, ralado**  
1 xícara, ralada (50g)  
**batatas, descascado e cortado em pedaços**  
2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (184g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**iogurte grego desnatado, natural**  
4 colher de sopa (70g)  
**couve-de-bruxelas, ralado**  
2 xícara, ralada (100g)  
**batatas, descascado e cortado em pedaços**  
4 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (368g)

1. Coloque as batatas em uma panela, cubra com água e ferva por 10-15 minutos até ficarem macias ao garfo. Escorra e amasse as batatas com um garfo. Tempere com sal e pimenta.
2. Em uma tigela grande, misture o purê de batatas e as couves-de-bruxelas. Tempere generosamente com sal e pimenta.
3. Modele em bolinhos (use o número de bolinhos indicado nos detalhes da receita).
4. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Pressione os bolinhos no óleo e deixe sem mexer até dourar um lado, cerca de 2-3 minutos. Vire e cozinhe o outro lado.
5. Sirva com uma colherada de iogurte grego.

### 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 2 refeições:

**maçãs**  
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)

1. A receita não possui instruções.

### Bolinhos de salsicha veganos para o café da manhã

2 bolinhos - 166 kcal  18g proteína  6g gordura  6g carboidrato  4g fibra



Para uma única refeição:

**salsichas veganas para café da manhã (em formato de hambúrguer)**  
2 hambúrgueres (76g)

Para todas as 2 refeições:

**salsichas veganas para café da manhã (em formato de hambúrguer)**  
4 hambúrgueres (152g)

1. Cozinhe os bolinhos conforme as instruções da embalagem.  
Sirva.

## Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### 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 3 refeições:

**leite integral**  
3 xícara(s) (mL)  
**proteína em pó**  
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

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

### Maçã e manteiga de amendoim

1/2 maçã(s) - 155 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**maçãs**  
1/2 médio (≈8 cm diâ.) (91g)  
**manteiga de amendoim**  
1 colher de sopa (16g)

Para todas as 3 refeições:

**maçãs**  
1 1/2 médio (≈8 cm diâ.) (273g)  
**manteiga de amendoim**  
3 colher de sopa (48g)

1. Fatie uma maçã e espalhe manteiga de amendoim uniformemente sobre cada fatia.

# Almoço 1

Comer em dia 1 e dia 2

## 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 2 refeições:

**leite integral**  
2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Bagel com tempeh estilo bacon e abacate

1 bagel(s) - 698 kcal  37g proteína  25g gordura  63g carboidrato  17g fibra



Para uma única refeição:

**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)

Para todas as 2 refeições:

**bagel**  
2 bagel médio (≈9 a 10 cm di)  
(210g)  
**cominho em pó**  
2 pitada (1g)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**cebola em pó**  
2 pitada (1g)  
**abacates, fatiado**  
1 abacate(s) (201g)  
**tempeh, cortado em tiras**  
1/2 lbs (227g)

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.

## Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Tenders de chik'n crocantes

11 tender(es) - 628 kcal ● 45g proteína ● 25g gordura ● 57g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**tenders 'chik'n' sem carne**

11 pedaços (281g)

**ketchup**

2 3/4 colher de sopa (47g)

Para todas as 2 refeições:

**tenders 'chik'n' sem carne**

22 pedaços (561g)

**ketchup**

1/3 xícara (94g)

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

### Uvas

145 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 23g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

**uvas**

2 1/2 xícara (230g)

Para todas as 2 refeições:

**uvas**

5 xícara (460g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

### Curry palak com tofu

757 kcal ● 34g proteína ● 53g gordura ● 27g carboidrato ● 11g fibra

**curry em pó**

1 colher de sopa (6g)

**extrato de tomate**

1 1/2 colher de sopa (24g)

**leite de coco enlatado**

1/2 xícara (mL)

**espinafre fresco**

6 oz (170g)

**óleo**

1 colher de sopa (mL)

**água**

3/8 xícara(s) (mL)

**suco de limão**

1 1/2 colher de sopa (mL)

**alho, picado**

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

**cebola, cortado em cubos**

3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)

**tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos**

2/3 lbs (298g)

**pimenta jalapeño, sem sementes e picado**

1 1/2 pimenta(s) (21g)

**gengibre fresco, picado**

1 1/2 polegada (2.5 cm) cubo (8g)

1. Preaqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Em uma assadeira, coloque o tofu, metade do curry em pó, metade do óleo e um pouco de sal e pimenta. Misture até cobrir uniformemente. Asse por 15-20 minutos até dourar. Transfira para um prato e reserve.
3. Aqueça a metade restante do óleo em uma panela em fogo médio. Adicione a cebola, o gengibre, a jalapeño e o alho e cozinhe até amaciarem, 3-5 minutos.
4. Acrescente a pasta de tomate e a metade restante do curry em pó. Cozinhe até perfumar, cerca de 1 minuto.
5. Na panela, adicione o leite de coco, a água e um pouco de sal e pimenta. Leve à fervura. Acrescente o espinafre e mexa. Reduza o fogo para baixo e tampe. Cozinhe até o espinafre murchar, cerca de 3-5 minutos.
6. Transfira o molho palak para um liquidificador. Adicione o suco de limão e um pouco de sal e bata em pulsos até ficar parcialmente homogêneo, cerca de 3-5 pulsos.
7. Sirva o tofu com o molho palak.

---

## Lentilhas

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





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

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.

## Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Amendoins torrados

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



Para uma única refeição:

**amendoim torrado**  
4 colher de sopa (37g)

Para todas as 2 refeições:

**amendoim torrado**  
1/2 xícara (73g)

1. A receita não possui instruções.

### Ensopado de feijão preto e batata-doce

622 kcal ● 31g proteína ● 9g gordura ● 69g carboidrato ● 35g fibra



Para uma única refeição:

**água**  
1 1/2 xícara(s) (mL)  
**cominho em pó**  
1/4 colher de sopa (2g)  
**suco de limão**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**folhas de couve**  
3/4 xícara, picada (30g)  
**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**extrato de tomate**  
1 colher de sopa (16g)  
**feijão-preto, escorrido**  
1 lata(s) (439g)  
**batata-doce, cortado em cubos**  
1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)  
**cebola, picado**  
1/2 pequeno (35g)  
**alho, cortado em cubos**  
1 dente(s) (de alho) (3g)

Para todas as 2 refeições:

**água**  
3 xícara(s) (mL)  
**cominho em pó**  
1/2 colher de sopa (3g)  
**suco de limão**  
1 colher de sopa (mL)  
**folhas de couve**  
1 1/2 xícara, picada (60g)  
**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**extrato de tomate**  
2 colher de sopa (32g)  
**feijão-preto, escorrido**  
2 lata(s) (878g)  
**batata-doce, cortado em cubos**  
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)  
**cebola, picado**  
1 pequeno (70g)  
**alho, cortado em cubos**  
2 dente(s) (de alho) (6g)

1. Preaqueça o forno a 350 °F (180 °C). Coloque a batata-doce em cubos em uma assadeira e asse por 30-40 minutos até ficar macia.  
Enquanto isso, prepare os legumes. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Adicione o alho e a cebola e cozinhe até amolecerem, cerca de 15 minutos.  
Adicione o cominho e uma boa pitada de sal/pimenta à panela e misture. Aqueça até ficar perfumado, cerca de um minuto.  
Adicione a pasta de tomate, a água e o feijão preto e mexa. Cozinhe em fogo brando por 15 minutos.  
Quando as batatas-doces estiverem macias, adicione-as à panela junto com a couve e o suco de limão. Mexa e sirva.

## Lanches 1

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### Bagel pequeno torrado com manteiga

1 bagel(s) - 241 kcal ● 7g proteína ● 7g gordura ● 35g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**manteiga**  
1/2 colher de sopa (7g)  
**bagel**  
1 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (69g)

Para todas as 3 refeições:

**manteiga**  
1 1/2 colher de sopa (21g)  
**bagel**  
3 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (207g)

1. Torre o bagel até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga.
3. Aproveite.

### Palitos de cenoura

2 cenoura(s) - 54 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**cenouras**  
2 médio (122g)

Para todas as 3 refeições:

**cenouras**  
6 médio (366g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

## 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 3 refeições:

**nectarina, sem caroço**  
3 médio (diâ. 6,5 cm) (426g)

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

---

## Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

### 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.

---

## Bagel médio torrado com cream cheese

1/2 bagel(s) - 195 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 27g carboidrato ● 1g fibra





Para uma única refeição:

**bagel**

1/2 bagel médio (≈9 a 10 cm di)  
(53g)

**queijo cremoso**

1 colher de sopa (15g)

Para todas as 2 refeições:

**bagel**

1 bagel médio (≈9 a 10 cm di)  
(105g)

**queijo cremoso**

2 colher de sopa (29g)

1. Torre o bagel até o ponto desejado.
2. Espalhe o cream cheese.
3. Aproveite.

## Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Palitos de cenoura

2 cenoura(s) - 54 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**cenouras**

2 médio (122g)

Para todas as 2 refeições:

**cenouras**

4 médio (244g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

### Abacate

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



Para uma única refeição:

**abacates**

1/2 abacate(s) (101g)

**suco de limão**

1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**abacates**

1 abacate(s) (201g)

**suco de limão**

1 colher de chá (mL)

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

## Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Tofu com limão e pimenta

14 oz - 504 kcal ● 31g proteína ● 32g gordura ● 23g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**amido de milho (cornstarch)**

2 colher de sopa (16g)

**óleo**

1 colher de sopa (mL)

**tempero de limão e pimenta**

4 pitada (1g)

**limão, raspado**

1 pequeno (58g)

**tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos**

14 oz (397g)

Para todas as 2 refeições:

**amido de milho (cornstarch)**

4 colher de sopa (32g)

**óleo**

2 colher de sopa (mL)

**tempero de limão e pimenta**

1 colher de chá (2g)

**limão, raspado**

2 pequeno (116g)

**tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos**

1 3/4 lbs (794g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (220°C).
2. Combine tofu, óleo, amido de milho, raspas de limão, lemon pepper e um pouco de sal em uma assadeira forrada. Misture até o tofu ficar uniformemente coberto.
3. Asse por 20-25 minutos até o tofu ficar dourado e crocante. Sirva.

### Lentilhas

347 kcal ● 24g proteína ● 1g gordura ● 51g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

**água**

2 xícara(s) (mL)

**sal**

1 pitada (1g)

**lentilhas, cruas, enxaguado**

1/2 xícara (96g)

Para todas as 2 refeições:

**água**

4 xícara(s) (mL)

**sal**

2 pitada (2g)

**lentilhas, cruas, enxaguado**

1 xícara (192g)

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.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

logurte grego proteico

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



Para uma única refeição:

**logurte grego proteico aromatizado**  
1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

**logurte grego proteico aromatizado**  
2 recipiente (300g)

- 1. Aproveite.

Amendoins torrados

1/6 xícara(s) - 153 kcal ● 6g proteína ● 12g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**amendoim torrado**  
2 2/3 colher de sopa (24g)

Para todas as 2 refeições:

**amendoim torrado**  
1/3 xícara (49g)

- 1. A receita não possui instruções.

Sopa de grão-de-bico com couve

546 kcal ● 27g proteína ● 14g gordura ● 56g carboidrato ● 21g fibra



Para uma única refeição:

**caldo de legumes**

4 xícara(s) (mL)

**óleo**

1 colher de chá (mL)

**folhas de couve, picado**

2 xícara, picada (80g)

**alho, picado fino**

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

**grão-de-bico, enlatado, escorrido**

1 lata(s) (448g)

Para todas as 2 refeições:

**caldo de legumes**

8 xícara(s) (mL)

**óleo**

2 colher de chá (mL)

**folhas de couve, picado**

4 xícara, picada (160g)

**alho, picado fino**

4 dente(s) (de alho) (12g)

**grão-de-bico, enlatado, escorrido**

2 lata(s) (896g)

1. Em uma panela grande em fogo médio, aqueça o óleo. Adicione o alho e refogue por 1-2 minutos até ficar perfumado.
2. Acrescente os grão-de-bico e o caldo de legumes e leve para ferver. Junte a couve picada e cozinhe em fogo brando por 15 minutos ou até a couve murchar.
3. Polvilhe bastante pimenta por cima e sirva.

## Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### Sopa de feijão-preto com salsa

772 kcal ● 44g proteína ● 10g gordura ● 77g carboidrato ● 49g fibra



Para uma única refeição:

**caldo de legumes**

1 xícara(s) (mL)

**feijão-preto**

1 1/2 lata(s) (659g)

**cominho em pó**

1/4 colher de sopa (2g)

**creme azedo**

3 colher de sopa (36g)

**salsa (molho), com pedaços**

3/4 xícara (195g)

Para todas as 2 refeições:

**caldo de legumes**

2 1/4 xícara(s) (mL)

**feijão-preto**

3 lata(s) (1317g)

**cominho em pó**

1/2 colher de sopa (3g)

**creme azedo**

6 colher de sopa (72g)

**salsa (molho), com pedaços**

1 1/2 xícara (390g)

1. Em um processador elétrico de alimentos ou liquidificador, Combine os feijões, o caldo, a salsa e o cominho. Bata até obter uma textura relativamente lisa.
2. Aqueça a mistura de feijão em uma panela em fogo médio até aquecer completamente.
3. Cubra com creme azedo ao servir.

### Salada simples com tomates e cenouras

98 kcal ● 4g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**molho para salada**

3/4 colher de sopa (mL)

**cenouras, fatiado**

1/4 médio (15g)

**alface romana (romaine), picado grosseiramente**

1/2 corações (250g)

**tomates, cortado em cubinhos**

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

Para todas as 2 refeições:

**molho para salada**

1 1/2 colher de sopa (mL)

**cenouras, fatiado**

1/2 médio (31g)

**alface romana (romaine), picado grosseiramente**

1 corações (500g)

**tomates, cortado em cubinhos**

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

## Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

### Massa com espinafre e parmesão

548 kcal ● 20g proteína ● 20g gordura ● 67g carboidrato ● 6g fibra



**massa seca crua**

3 oz (86g)

**manteiga**

1 colher de sopa (16g)

**espinafre fresco**

3/8 pacote (280 g) (107g)

**queijo parmesão**

3 colher de sopa (19g)

**sal**

1 1/2 pitada (1g)

**pimenta-do-reino**

1/4 colher de sopa, moído (2g)

**água**

1/8 xícara(s) (mL)

**alho, picado**

3/4 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.

### Leite

2 1/3 xícara(s) - 348 kcal ● 18g proteína ● 18g gordura ● 27g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 1/3 xícara(s)

**leite integral**

2 1/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.



# 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.