

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



Iogurte 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 2

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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 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

Lista de Compras



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)
- 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)

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)

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:

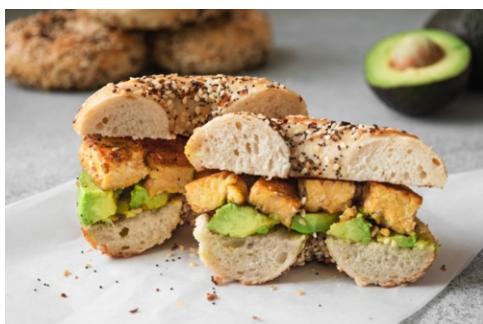
leite integral

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.\r\nSirva 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.\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.

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

Yogurte grego proteico

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



Para uma única refeição:

yogurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

yogurte 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 grosso
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 grosso
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.
-