

Meal Plan - Dieta vegetariana alta em proteína de 3000 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

2969 kcal ● 231g proteína (31%) ● 69g gordura (21%) ● 299g carboidrato (40%) ● 56g fibra (8%)

Café da manhã

410 kcal, 18g proteína, 45g carboidratos líquidos, 15g gordura



Salada de ovo e abacate sobre torrada
1 torrada(s)- 212 kcal



Claras mexidas
61 kcal



Cranberries secas
1/4 xícara- 136 kcal

Lanches

370 kcal, 20g proteína, 59g carboidratos líquidos, 4g gordura



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal



Pretzels
193 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

835 kcal, 44g proteína, 91g carboidratos líquidos, 23g gordura



Iogurte grego com baixo teor de gordura
2 pote(s)- 310 kcal



Mirtilos
1 xícara(s)- 95 kcal



Sanduíche amassado de grão-de-bico e vegetais
1 sanduíche(s)- 432 kcal

Jantar

865 kcal, 41g proteína, 100g carboidratos líquidos, 25g gordura



Hambúrguer vegetal com queijo
2 hambúrguer- 722 kcal



Ervilhas
141 kcal

Day 2

2990 kcal ● 257g proteína (34%) ● 91g gordura (27%) ● 235g carboidrato (31%) ● 50g fibra (7%)

Café da manhã

410 kcal, 18g proteína, 45g carboidratos líquidos, 15g gordura



Salada de ovo e abacate sobre torrada
1 torrada(s)- 212 kcal



Claras mexidas
61 kcal



Cranberries secas
1/4 xícara- 136 kcal

Lanches

370 kcal, 20g proteína, 59g carboidratos líquidos, 4g gordura



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal



Pretzels
193 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

835 kcal, 44g proteína, 91g carboidratos líquidos, 23g gordura



Iogurte grego com baixo teor de gordura
2 pote(s)- 310 kcal



Mirtilos
1 xícara(s)- 95 kcal



Sanduíche amassado de grão-de-bico e vegetais
1 sanduíche(s)- 432 kcal

Jantar

885 kcal, 67g proteína, 36g carboidratos líquidos, 46g gordura



Queijo em tiras
2 palito(s)- 165 kcal



Salada de seitan
718 kcal

Day 3

2993 kcal ● 252g proteína (34%) ● 130g gordura (39%) ● 168g carboidrato (23%) ● 36g fibra (5%)

Café da manhã

405 kcal, 19g proteína, 34g carboidratos líquidos, 20g gordura



Ovos fritos básicos

1 ovo(s)- 80 kcal



Cranberries secas

1/4 xícara- 136 kcal



Couve e ovos

189 kcal

Lanches

330 kcal, 7g proteína, 48g carboidratos líquidos, 9g gordura



Barra de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal



Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal



Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

885 kcal, 49g proteína, 47g carboidratos líquidos, 53g gordura



logurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



Salada simples de folhas mistas

203 kcal



Sanduíche de salada de ovos

1 sanduíche(s)- 542 kcal

Jantar

885 kcal, 67g proteína, 36g carboidratos líquidos, 46g gordura



Queijo em tiras

2 palito(s)- 165 kcal



Salada de seitan

718 kcal

Day 4

3024 kcal ● 225g proteína (30%) ● 114g gordura (34%) ● 232g carboidrato (31%) ● 44g fibra (6%)

Café da manhã

405 kcal, 19g proteína, 34g carboidratos líquidos, 20g gordura



Ovos fritos básicos

1 ovo(s)- 80 kcal



Cranberries secas

1/4 xícara- 136 kcal



Couve e ovos

189 kcal

Lanches

330 kcal, 7g proteína, 48g carboidratos líquidos, 9g gordura



Barra de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal



Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal



Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

885 kcal, 49g proteína, 47g carboidratos líquidos, 53g gordura



logurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



Salada simples de folhas mistas

203 kcal



Sanduíche de salada de ovos

1 sanduíche(s)- 542 kcal

Jantar

915 kcal, 40g proteína, 100g carboidratos líquidos, 30g gordura



Batatas-doces recheadas com crumbles de alho

2 batata(s) doce- 602 kcal



Leite

1 1/3 xícara(s)- 199 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal

Day 5

3022 kcal ● 227g proteína (30%) ● 92g gordura (27%) ● 273g carboidrato (36%) ● 48g fibra (6%)

Café da manhã

470 kcal, 18g proteína, 54g carboidratos líquidos, 20g gordura



Ovos fritos básicos

1 ovo(s)- 80 kcal



Bagel médio torrado com manteiga

1 bagel(s)- 391 kcal

Lanches

310 kcal, 19g proteína, 38g carboidratos líquidos, 8g gordura



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Torrada com manteiga e geleia

1 fatia(s)- 133 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

935 kcal, 42g proteína, 81g carboidratos líquidos, 36g gordura



Grão-de-bico com macarrão de grão-de-bico

859 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal

Jantar

815 kcal, 40g proteína, 96g carboidratos líquidos, 27g gordura



Espaguete com almôndegas vegetarianas

443 kcal



Leite

2 1/2 xícara(s)- 373 kcal

Day 6

2966 kcal ● 241g proteína (32%) ● 81g gordura (25%) ● 286g carboidrato (39%) ● 33g fibra (4%)

Café da manhã

470 kcal, 18g proteína, 54g carboidratos líquidos, 20g gordura



Ovos fritos básicos

1 ovo(s)- 80 kcal



Bagel médio torrado com manteiga

1 bagel(s)- 391 kcal

Lanches

310 kcal, 19g proteína, 38g carboidratos líquidos, 8g gordura



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Torrada com manteiga e geleia

1 fatia(s)- 133 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

880 kcal, 56g proteína, 94g carboidratos líquidos, 24g gordura



Hambúrguer de legumes com curry

1 hambúrguer(es)- 314 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal



Barra proteica

2 barra- 490 kcal

Jantar

815 kcal, 40g proteína, 96g carboidratos líquidos, 27g gordura



Espaguete com almôndegas vegetarianas

443 kcal



Leite

2 1/2 xícara(s)- 373 kcal

Day 7

2965 kcal ● 229g proteína (31%) ● 98g gordura (30%) ● 253g carboidrato (34%) ● 37g fibra (5%)

Café da manhã

470 kcal, 18g proteína, 54g carboidratos líquidos, 20g gordura



Ovos fritos básicos

1 ovo(s)- 80 kcal



Bagel médio torrado com manteiga

1 bagel(s)- 391 kcal

Lanches

310 kcal, 19g proteína, 38g carboidratos líquidos, 8g gordura



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Torrada com manteiga e geleia

1 fatia(s)- 133 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

880 kcal, 56g proteína, 94g carboidratos líquidos, 24g gordura



Hambúrguer de legumes com curry

1 hambúrguer(es)- 314 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal



Barra proteica

2 barra- 490 kcal

Jantar

815 kcal, 29g proteína, 64g carboidratos líquidos, 44g gordura



Lentilhas ao curry

723 kcal



Couve salteada

91 kcal

Produtos lácteos e ovos

- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
4 recipiente(s) (149 g cada) (600g)
- ☐ ovos
18 1/2 médio (814g)
- ☐ claras de ovo
1/2 xícara (122g)
- ☐ queijo fatiado
2 fatia (≈20 g cada) (42g)
- ☐ queijo em tiras
4 vara (112g)
- ☐ leite integral
6 1/3 xícara(s) (mL)
- ☐ manteiga
5/8 vara (67g)
- ☐ iogurte grego desnatado, natural
4 colher de sopa (70g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ mirtilos
2 xícara (296g)
- ☐ abacates
2 abacate(s) (368g)
- ☐ suco de limão
2 colher de chá (mL)
- ☐ kiwi
5 fruta (345g)
- ☐ cranberries secas
1 xícara (160g)
- ☐ nectarina
4 médio (diâ. 6,5 cm) (568g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
14 2/3 oz (416g)
- ☐ pães de hambúrguer
4 pão(s) (204g)
- ☐ bagel
3 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (315g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cenouras
1/2 xícara, ralado (65g)
- ☐ ketchup
2 colher de sopa (34g)
- ☐ ervilhas congeladas
1 1/3 xícara (179g)

Especiarias e ervas

- ☐ alho em pó
1 colher de chá (3g)
- ☐ sal
2 1/4 g (2g)
- ☐ pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
- ☐ páprica
2 pitada (1g)
- ☐ mostarda amarela
4 pitada ou 1 sachê (3g)
- ☐ curry em pó
1 colher de chá (2g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ homus
4 colher de sopa (60g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
1 1/4 lata(s) (576g)
- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
4 oz (113g)
- ☐ lentilhas, cruas
1/2 xícara (96g)

Lanches

- ☐ pretzels, crocantes, salgados
1/4 lbs (99g)
- ☐ barra de granola grande
2 barra (74g)

Bebidas

- ☐ proteína em pó
31 1/2 concha (1/3 xícara cada) (977g)
- ☐ água
32 1/2 xícara(s) (mL)

Gorduras e óleos

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

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ **espinafre fresco**
8 xícara(s) (240g)
- ☐ **tomates**
4 2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (576g)
- ☐ **folhas de couve**
2 1/2 xícara, picada (100g)
- ☐ **aipo cru**
4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)
- ☐ **cebola**
1 médio (diâ. 6,5 cm) (118g)
- ☐ **batata-doce**
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)
- ☐ **alho**
4 dente(s) (de alho) (12g)

Outro

- ☐ **folhas verdes variadas**
3 2/3 embalagem (155 g) (569g)
- ☐ **Queijo cottage e copo de frutas**
5 recipiente (850g)
- ☐ **hambúrguer vegetal**
4 hambúrguer (284g)
- ☐ **levedura nutricional**
2 colher de sopa (7g)
- ☐ **iogurte grego proteico aromatizado**
2 recipiente (300g)
- ☐ **massa de grão-de-bico**
3 oz (85g)
- ☐ **almôndegas veganas congeladas**
4 almôndega(s) (120g)
- ☐ **barra de proteína (20g de proteína)**
4 barra (200g)
- ☐ **pasta de curry**
1 colher de sopa (15g)

- ☐ **seitan**
3/4 lbs (340g)
- ☐ **massa seca crua**
1/3 lbs (152g)

Doces

- ☐ **geleia**
1 colher de sopa (21g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ **molho para macarrão**
1/3 pote (680 g) (224g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ **leite de coco enlatado**
3/4 xícara (mL)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salada de ovo e abacate sobre torrada

1 torrada(s) - 212 kcal ● 11g proteína ● 11g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
2 2/3 colher de sopa (5g)
abacates
1/6 abacate(s) (34g)
alho em pó
1 1/3 pitada (1g)
pão
1 fatia(s) (32g)
ovos, cozido e resfriado
1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
1/3 xícara (10g)
abacates
1/3 abacate(s) (67g)
alho em pó
1/3 colher de chá (1g)
pão
2 fatia(s) (64g)
ovos, cozido e resfriado
2 grande (100g)

1. Use ovos cozidos comprados prontos ou cozinhe os seus e deixe esfriar na geladeira.
2. Combine os ovos, o abacate, o alho e um pouco de sal e pimenta em uma tigela. Amasse com um garfo até ficar bem combinado.
3. Toste o pão e cubra com folhas verdes e a mistura de salada de ovo. Sirva.

Claras mexidas

61 kcal ● 7g proteína ● 4g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

claras de ovo
4 colher de sopa (61g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

claras de ovo
1/2 xícara (122g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

1. Bata as claras e uma pitada generosa de sal em uma tigela até que as claras fiquem espumosas, cerca de 40 segundos.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Despeje as claras e, quando começarem a firmar, mexa com uma espátula até ficarem mexidas.
3. Quando as claras estiverem cozidas, transfira para um prato e tempere com pimenta-do-reino moída na hora. Sirva.

Cranberries secas

1/4 xícara - 136 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 31g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

cranberries secas
4 colher de sopa (40g)

Para todas as 2 refeições:

cranberries secas
1/2 xícara (80g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Ovos fritos básicos

1 ovo(s) - 80 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos
1 grande (50g)
óleo
1/4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

ovos
2 grande (100g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Quebre o(s) ovo(s) na frigideira e cozinhe até que as claras não estejam mais líquidas. Tempere com sal e pimenta e sirva.

Cranberries secas

1/4 xícara - 136 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 31g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

cranberries secas
4 colher de sopa (40g)

Para todas as 2 refeições:

cranberries secas
1/2 xícara (80g)

1. A receita não possui instruções.

Couve e ovos

189 kcal ● 13g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1 colher de chá (mL)

ovos

2 grande (100g)

folhas de couve

1/2 xícara, picada (20g)

sal

1 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 colher de chá (mL)

ovos

4 grande (200g)

folhas de couve

1 xícara, picada (40g)

sal

2 pitada (1g)

1. Quebre os ovos em uma tigela pequena e bata.
2. Tempere os ovos com sal e rasgue as folhas verdes, misturando-as com os ovos (para ovos bem verdes, coloque a mistura no liquidificador e bata até ficar homogêneo).
3. Aqueça o óleo de sua preferência em uma frigideira em fogo médio.
4. Adicione a mistura de ovos e cozinhe até a consistência desejada.
5. Sirva.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Ovos fritos básicos

1 ovo(s) - 80 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos

1 grande (50g)

óleo

1/4 colher de chá (mL)

Para todas as 3 refeições:

ovos

3 grande (150g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Quebre o(s) ovo(s) na frigideira e cozinhe até que as claras não estejam mais líquidas. Tempere com sal e pimenta e sirva.

Bagel médio torrado com manteiga

1 bagel(s) - 391 kcal ● 11g proteína ● 14g gordura ● 53g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

bagel

1 bagel médio (≈9 a 10 cm di)
(105g)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

Para todas as 3 refeições:

bagel

3 bagel médio (≈9 a 10 cm di)
(315g)

manteiga

3 colher de sopa (43g)

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

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

iogurte grego com baixo teor de gordura

2 pote(s) - 310 kcal ● 25g proteína ● 8g gordura ● 33g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**iogurte grego saborizado com
baixo teor de gordura**

2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte grego saborizado com
baixo teor de gordura**

4 recipiente(s) (149 g cada) (600g)

1. A receita não possui instruções.

Mirtilos

1 xícara(s) - 95 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 18g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

mirtilos

1 xícara (148g)

Para todas as 2 refeições:

mirtilos

2 xícara (296g)

1. Lave os mirtilos e sirva.

Sanduíche amassado de grão-de-bico e vegetais

1 sanduíche(s) - 432 kcal ● 18g proteína ● 15g gordura ● 41g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

pão
2 fatia(s) (64g)
abacates
1/4 abacate(s) (50g)
cenouras
4 colher de sopa, ralado (33g)
folhas verdes variadas
4 colher de sopa (8g)
suco de limão
1 colher de chá (mL)
alho em pó
2 pitada (1g)
homus
2 colher de sopa (30g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1/2 xícara(s) (120g)

Para todas as 2 refeições:

pão
4 fatia(s) (128g)
abacates
1/2 abacate(s) (101g)
cenouras
1/2 xícara, ralado (65g)
folhas verdes variadas
1/2 xícara (15g)
suco de limão
2 colher de chá (mL)
alho em pó
4 pitada (2g)
homus
4 colher de sopa (60g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1 xícara(s) (240g)

1. Toste o pão, se desejar.
2. Em uma tigela média, amasse os grão-de-bico e o abacate juntos usando as costas de um garfo. Misture as cenouras raladas, o suco de limão, o alho em pó e um pouco de sal e pimenta. Mexa até ficar bem combinado.
3. Espalhe a mistura de grão-de-bico em uma fatia de pão e cubra com folhas verdes.
4. Espalhe homus na outra fatia de pão e feche o sanduíche. Sirva.

Almoço 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.

Salada simples de folhas mistas

203 kcal ● 4g proteína ● 14g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)
molho para salada
1/4 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
9 xícara (270g)
molho para salada
1/2 xícara (mL)

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

Sanduíche de salada de ovos

1 sanduíche(s) - 542 kcal ● 25g proteína ● 36g gordura ● 26g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

ovos
3 médio (132g)
maionese
2 colher de sopa (mL)
sal
1 pitada (0g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
pão
2 fatia (64g)
páprica
1 pitada (1g)
cebola, picado
1/4 pequeno (18g)
mostarda amarela
2 pitada ou 1 sachê (1g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
6 médio (264g)
maionese
4 colher de sopa (mL)
sal
2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
pão
4 fatia (128g)
páprica
2 pitada (1g)
cebola, picado
1/2 pequeno (35g)
mostarda amarela
4 pitada ou 1 sachê (3g)

1. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra-os com água.
 2. Leve a água para ferver e continue fervendo por 8 minutos.
 3. Retire a panela do fogo e mergulhe os ovos em água fria. Deixe-os na água fria até esfriarem (~5 min).
 4. Descasque os ovos e amasse-os junto com os demais ingredientes, exceto o pão. Se preferir, você pode picar os ovos (em vez de amassá-los) antes de misturar.
 5. Espalhe a mistura em uma fatia de pão e cubra com a outra.
-

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Grão-de-bico com macarrão de grão-de-bico

859 kcal ● 40g proteína ● 31g gordura ● 76g carboidrato ● 29g fibra



massa de grão-de-bico

3 oz (85g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

manteiga

3/4 colher de sopa (11g)

levadura nutricional

1/2 colher de sopa (2g)

cebola, fatiado finamente

3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)

alho, finamente picado

3 dente(s) (de alho) (9g)

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

3/4 lata(s) (336g)

1. Cozinhe o macarrão de grão-de-bico conforme as instruções da embalagem. Escorra e reserve.
2. Enquanto isso, aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a cebola e o alho e cozinhe até amolecerem, 5-8 minutos. Acrescente os grão-de-bico e um pouco de sal e pimenta. Frite até dourar, mais 5-8 minutos.
3. Adicione a manteiga à frigideira. Assim que derreter, junte o macarrão e misture até que esteja coberto pelo molho.
4. Misture a levedura nutricional. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

tomates

4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

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

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Hambúrguer de legumes com curry

1 hambúrguer(es) - 314 kcal ● 14g proteína ● 10g gordura ● 37g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

iogurte grego desnatado, natural
2 colher de sopa (35g)
curry em pó
4 pitada (1g)
hambúrguer vegetal
1 hambúrguer (71g)
folhas verdes variadas
4 colher de sopa (8g)
óleo
1 colher de chá (mL)
pães de hambúrguer
1 pão(s) (51g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte grego desnatado, natural
4 colher de sopa (70g)
curry em pó
1 colher de chá (2g)
hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)
folhas verdes variadas
1/2 xícara (15g)
óleo
2 colher de chá (mL)
pães de hambúrguer
2 pão(s) (102g)

1. Em uma tigela pequena, misture o iogurte grego e o curry em pó. Reserve.
2. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o hambúrguer de legumes e cozinhe até dourar, seguindo o tempo indicado nas instruções da embalagem.
3. Espalhe o molho de curry na metade inferior do pão. Adicione o hambúrguer de legumes e as folhas verdes e cubra com a metade superior do pão. Sirva.

Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)
tomates
4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)
molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
tomates
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)
molho para salada
3 colher de sopa (mL)

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

Barra proteica

2 barra - 490 kcal ● 40g proteína ● 10g gordura ● 52g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

barra de proteína (20g de proteína)
2 barra (100g)

Para todas as 2 refeições:

barra de proteína (20g de proteína)
4 barra (200g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

kiwi
1 fruta (69g)

Para todas as 2 refeições:

kiwi
2 fruta (138g)

1. Fatie o kiwi e sirva.

Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

Queijo cottage e copo de frutas
1 recipiente (170g)

Para todas as 2 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas
2 recipiente (340g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

Pretzels

193 kcal ● 5g proteína ● 1g gordura ● 38g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pretzels, crocantes, salgados
1 3/4 oz (50g)

Para todas as 2 refeições:

pretzels, crocantes, salgados
1/4 lbs (99g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

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.

Talos de aipo

2 talo(s) de aipo - 13 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

aipo cru
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru
4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)

1. Corte o aipo em talos e sirva.

Nectarina

2 nectarina(s) - 140 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:
nectarina, sem caroço
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)

Para todas as 2 refeições:
nectarina, sem caroço
4 médio (diâ. 6,5 cm) (568g)

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

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:
Queijo cottage e copo de frutas
1 recipiente (170g)

Para todas as 3 refeições:
Queijo cottage e copo de frutas
3 recipiente (510g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:
kiwi
1 fruta (69g)

Para todas as 3 refeições:
kiwi
3 fruta (207g)

1. Fatie o kiwi e sirva.

Torrada com manteiga e geleia

1 fatia(s) - 133 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 17g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pão

1 fatia (32g)

manteiga

1 colher de chá (5g)

geleia

1 colher de chá (7g)

Para todas as 3 refeições:

pão

3 fatia (96g)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

geleia

1 colher de sopa (21g)

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

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Hambúrguer vegetal com queijo

2 hambúrguer - 722 kcal ● 32g proteína ● 24g gordura ● 83g carboidrato ● 11g fibra



Rende 2 hambúrguer

pães de hambúrguer

2 pão(s) (102g)

ketchup

2 colher de sopa (34g)

folhas verdes variadas

2 oz (57g)

hambúrguer vegetal

2 hambúrguer (142g)

queijo fatiado

2 fatia (≈20 g cada) (42g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem. Quando pronto, coloque no pão e cubra com queijo, folhas e ketchup. Sinta-se à vontade para adicionar outras coberturas de baixa caloria, como mostarda ou picles.

Ervilhas

141 kcal ● 9g proteína ● 1g gordura ● 16g carboidrato ● 8g fibra



ervilhas congeladas

1 1/3 xícara (179g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Queijo em tiras

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo em tiras
2 vara (56g)

Para todas as 2 refeições:

queijo em tiras
4 vara (112g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de seitan

718 kcal ● 54g proteína ● 35g gordura ● 33g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

óleo
2 colher de chá (mL)
levedura nutricional
2 colher de chá (3g)
molho para salada
2 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
4 xícara(s) (120g)
seitan, esfarelado ou fatiado
6 oz (170g)
tomates, cortado ao meio
12 tomatinhos (204g)
abacates, picado
1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
4 colher de chá (mL)
levedura nutricional
4 colher de chá (5g)
molho para salada
4 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
8 xícara(s) (240g)
seitan, esfarelado ou fatiado
3/4 lbs (340g)
tomates, cortado ao meio
24 tomatinhos (408g)
abacates, picado
1 abacate(s) (201g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione o seitan e cozinhe por cerca de 5 minutos, até dourar. Polvilhe com levedura nutricional.
3. Coloque o seitan sobre uma cama de espinafre.
4. Cubra com tomates, abacate e molho para salada. Sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Batatas-doces recheadas com crumbles de alho

2 batata(s) doce - 602 kcal ● 28g proteína ● 12g gordura ● 76g carboidrato ● 19g fibra



Rende 2 batata(s) doce

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

alho em pó

2 pitada (1g)

batata-doce

2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

4 oz (113g)

alho, picado bem fino

1 dente(s) (de alho) (3g)

1. Fure a(s) batata(s)-doce com um garfo algumas vezes. Coloque a(s) batata(s)-doce em um prato e aqueça no micro-ondas em potência alta por cerca de 5-8 minutos por batata-doce ou até ficarem macias. Reserve. (Alternativamente, você pode assar a(s) batata(s)-doce no forno por cerca de 40-75 minutos a 400°F (200°C) até ficarem macias).
Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o alho picado e cozinhe até perfumar, cerca de 1 minuto.
Adicione o alho em pó e os crumbles e cozinhe os crumbles conforme as instruções na embalagem.
Quando os crumbles estiverem totalmente cozidos, abra as batatas-doces com uma faca e recheie com a mistura de crumbles com alho. Sirva.

Leite

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



Rende 1 1/3 xícara(s)

leite integral

1 1/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



folhas verdes variadas
2 1/4 xícara (68g)
tomates
6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)
molho para salada
2 1/4 colher de sopa (mL)

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

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Espaguete com almôndegas vegetarianas

443 kcal ● 21g proteína ● 7g gordura ● 67g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

molho para macarrão
1/6 pote (680 g) (112g)
massa seca crua
2 2/3 oz (76g)
almôndegas veganas congeladas
2 almôndega(s) (60g)

Para todas as 2 refeições:

molho para macarrão
1/3 pote (680 g) (224g)
massa seca crua
1/3 lbs (152g)
almôndegas veganas congeladas
4 almôndega(s) (120g)

1. Cozinhe a massa e as 'almôndegas' sem carne conforme indicado nas embalagens.
2. Cubra com o molho e aproveite.

Leite

2 1/2 xícara(s) - 373 kcal ● 19g proteína ● 20g gordura ● 29g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral
2 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
5 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 7

Lentilhas ao curry

723 kcal ● 27g proteína ● 37g gordura ● 60g carboidrato ● 10g fibra



lentilhas, cruas
1/2 xícara (96g)
água
1 xícara(s) (mL)
sal
1 pitada (1g)
leite de coco enlatado
3/4 xícara (mL)
pasta de curry
1 colher de sopa (15g)

1. Enxágue as lentilhas e coloque-as em uma panela com a água. Leve à fervura, então tampe e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos. Misture a pasta de curry, o creme de coco e tempere com sal a gosto. Volte a ferver e cozinhe por mais 10 a 15 minutos, até as lentilhas ficarem macias.

Couve salteada

91 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



folhas de couve
1 1/2 xícara, picada (60g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Adicione a couve e refogue por 3-5 minutos até que a couve esteja macia e brilhante. Sirva com uma pitada de sal e pimenta.

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.