

Meal Plan - Dieta vegetariana alta em proteína de 3100 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

3088 kcal ● 235g proteína (30%) ● 89g gordura (26%) ● 267g carboidrato (35%) ● 70g fibra (9%)

Café da manhã

515 kcal, 29g proteína, 31g carboidratos líquidos, 29g gordura



Clementina

2 clementina(s)- 78 kcal



Barra de granola pequena

1 barra(s)- 119 kcal



Ovos mexidos básicos

4 ovo(s)- 318 kcal

Lanches

305 kcal, 16g proteína, 28g carboidratos líquidos, 12g gordura



Queijo em tiras

2 palito(s)- 165 kcal



Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Almoço

950 kcal, 41g proteína, 74g carboidratos líquidos, 42g gordura



Salada de tomate e abacate

293 kcal



Goulash de feijão e tofu

656 kcal

Jantar

880 kcal, 52g proteína, 130g carboidratos líquidos, 5g gordura



Lentilhas

347 kcal



Asas de couve-flor ao barbecue

535 kcal

Day 2

3132 kcal ● 234g proteína (30%) ● 99g gordura (28%) ● 275g carboidrato (35%) ● 52g fibra (7%)

Café da manhã

515 kcal, 29g proteína, 31g carboidratos líquidos, 29g gordura



Clementina

2 clementina(s)- 78 kcal



Barra de granola pequena

1 barra(s)- 119 kcal



Ovos mexidos básicos

4 ovo(s)- 318 kcal

Lanches

305 kcal, 16g proteína, 28g carboidratos líquidos, 12g gordura



Queijo em tiras

2 palito(s)- 165 kcal



Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Almoço

995 kcal, 40g proteína, 81g carboidratos líquidos, 51g gordura



Seitan com alho e pimenta

342 kcal



Salada de tomate e abacate

235 kcal



Arroz integral com manteiga

417 kcal

Jantar

880 kcal, 52g proteína, 130g carboidratos líquidos, 5g gordura



Lentilhas

347 kcal



Asas de couve-flor ao barbecue

535 kcal

Day 3

3121 kcal ● 242g proteína (31%) ● 113g gordura (33%) ● 230g carboidrato (29%) ● 53g fibra (7%)

Café da manhã

510 kcal, 28g proteína, 14g carboidratos líquidos, 36g gordura



Ovo na berinjela

361 kcal



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal

Lanches

335 kcal, 33g proteína, 28g carboidratos líquidos, 9g gordura



Clementina

2 clementina(s)- 78 kcal



Shake de proteína (leite)

258 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Almoço

875 kcal, 44g proteína, 109g carboidratos líquidos, 19g gordura



Sub de almôndega vegana

1 1/2 sub(s)- 702 kcal



Uvas

174 kcal

Jantar

965 kcal, 41g proteína, 76g carboidratos líquidos, 47g gordura



Frigideira estilo Sudoeste com lentilha e batata

640 kcal



Salada simples de mussarela e tomate

322 kcal

Day 4

3121 kcal ● 242g proteína (31%) ● 113g gordura (33%) ● 230g carboidrato (29%) ● 53g fibra (7%)

Café da manhã

510 kcal, 28g proteína, 14g carboidratos líquidos, 36g gordura



Ovo na berinjela
361 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Lanches

335 kcal, 33g proteína, 28g carboidratos líquidos, 9g gordura



Clementina
2 clementina(s)- 78 kcal



Shake de proteína (leite)
258 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

875 kcal, 44g proteína, 109g carboidratos líquidos, 19g gordura



Sub de almôndega vegana
1 1/2 sub(s)- 702 kcal



Uvas
174 kcal

Jantar

965 kcal, 41g proteína, 76g carboidratos líquidos, 47g gordura



Frigideira estilo Sudoeste com lentilha e batata
640 kcal



Salada simples de mussarela e tomate
322 kcal

Day 5

3104 kcal ● 255g proteína (33%) ● 140g gordura (41%) ● 164g carboidrato (21%) ● 40g fibra (5%)

Café da manhã

510 kcal, 28g proteína, 14g carboidratos líquidos, 36g gordura



Ovo na berinjela
361 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Lanches

305 kcal, 18g proteína, 9g carboidratos líquidos, 18g gordura



Mix de castanhas
1/8 xícara(s)- 109 kcal



Pudim de chia com abacate e chocolate
197 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

915 kcal, 59g proteína, 95g carboidratos líquidos, 32g gordura



Tenders de chik'n crocantes
14 tender(es)- 800 kcal



Clementina
3 clementina(s)- 117 kcal

Jantar

935 kcal, 54g proteína, 43g carboidratos líquidos, 53g gordura



Tempeh com molho de amendoim
6 oz de tempeh- 651 kcal



Salada de espinafre com cranberries
285 kcal

Day 6

3094 kcal ● 254g proteína (33%) ● 132g gordura (38%) ● 185g carboidrato (24%) ● 37g fibra (5%)

Café da manhã

500 kcal, 26g proteína, 34g carboidratos líquidos, 28g gordura



Cranberries secas
1/4 xícara- 136 kcal



Ovos mexidos cremosos
364 kcal

Lanches

305 kcal, 18g proteína, 9g carboidratos líquidos, 18g gordura



Mix de castanhas
1/8 xícara(s)- 109 kcal



Pudim de chia com abacate e chocolate
197 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

915 kcal, 59g proteína, 95g carboidratos líquidos, 32g gordura



Tenders de chik'n crocantes
14 tender(es)- 800 kcal



Clementina
3 clementina(s)- 117 kcal

Jantar

935 kcal, 54g proteína, 43g carboidratos líquidos, 53g gordura



Tempeh com molho de amendoim
6 oz de tempeh- 651 kcal



Salada de espinafre com cranberries
285 kcal

Day 7

3067 kcal ● 227g proteína (30%) ● 108g gordura (32%) ● 228g carboidrato (30%) ● 69g fibra (9%)

Café da manhã

500 kcal, 26g proteína, 34g carboidratos líquidos, 28g gordura



Cranberries secas
1/4 xícara- 136 kcal



Ovos mexidos cremosos
364 kcal

Lanches

305 kcal, 18g proteína, 9g carboidratos líquidos, 18g gordura



Mix de castanhas
1/8 xícara(s)- 109 kcal



Pudim de chia com abacate e chocolate
197 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

920 kcal, 35g proteína, 101g carboidratos líquidos, 27g gordura



Grão-de-bico à espanhola
746 kcal



Arroz integral
3/4 xícara de arroz integral cozido- 172 kcal

Jantar

905 kcal, 51g proteína, 80g carboidratos líquidos, 33g gordura



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



Sopa de grão-de-bico com couve
409 kcal



Pistaches
188 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cebola
2 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (286g)
- ☐ tomates
4 médio inteiro (6 cm diâ.) (502g)
- ☐ alho
3 1/2 dente(s) (de alho) (11g)
- ☐ couve-flor
4 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (1060g)
- ☐ pimentão verde
1 colher de sopa, picada (9g)
- ☐ berinjela
9 fatia(s) de 2,5 cm (540g)
- ☐ pimenta jalapeño
4 pimenta(s) (56g)
- ☐ batatas
4 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (368g)
- ☐ pimentão
3 grande (492g)
- ☐ ketchup
1/2 xícara (119g)
- ☐ espinafre fresco
5/6 pacote (280 g) (241g)
- ☐ folhas de couve
1 1/2 xícara, picada (60g)
- ☐ extrato de tomate
2 colher de sopa (32g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
2 1/4 colher de sopa (mL)
- ☐ abacates
1 1/3 abacate(s) (264g)
- ☐ nectarina
4 médio (diâ. 6,5 cm) (568g)
- ☐ clementinas
14 fruta (1036g)
- ☐ uvas
6 xícara (552g)
- ☐ suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ cranberries secas
3/4 xícara (120g)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
3/4 oz (mL)
- ☐ óleo
1/4 lbs (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo em tiras
4 vara (112g)
- ☐ ovos
25 grande (1250g)
- ☐ manteiga
1/3 vara (36g)
- ☐ leite integral
6 xícara(s) (mL)
- ☐ creme azedo
1/2 xícara (96g)
- ☐ mussarela fresca
1/3 lbs (151g)
- ☐ iogurte grego desnatado
6 colher de sopa (105g)
- ☐ queijo romano
3/4 colher de sopa (5g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

Bebidas

- ☐ proteína em pó
30 3/4 concha (1/3 xícara cada) (953g)
- ☐ água
2 1/4 galão (mL)

Lanches

- ☐ barrinha de granola pequena
2 barra (50g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho barbecue
1 xícara (286g)
- ☐ molho para macarrão
3/4 xícara (195g)
- ☐ caldo de legumes
3 xícara(s) (mL)

Outro

- ☐ levedura nutricional
2 1/2 oz (69g)
- ☐ pão tipo sub(s)
3 pão(ões) (255g)
- ☐ almôndegas veganas congeladas
12 almôndega(s) (360g)
- ☐ cacau em pó
1 1/2 colher de sopa (9g)

- ☐ vinagrete balsâmico
2 3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ vinagrete de framboesa com nozes
4 colher de sopa (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ alho em pó
1/2 colher de chá (2g)
- ☐ sal
1 colher de sopa (17g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/2 colher de sopa, moído (4g)
- ☐ páprica
2 colher de sopa (14g)
- ☐ tomilho fresco
3 pitada (0g)
- ☐ manjeriço fresco
2 2/3 colher de sopa, picado (7g)
- ☐ cominho em pó
1 colher de sopa (6g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ feijão branco, enlatado
3/4 lata(s) (329g)
- ☐ tofu firme
1/3 lbs (149g)
- ☐ lentilhas, cruas
1 2/3 xícara (320g)
- ☐ tempeh
3/4 lbs (340g)
- ☐ manteiga de amendoim
6 colher de sopa (97g)
- ☐ molho de soja (tamari)
1 colher de sopa (mL)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
1 3/4 lata(s) (784g)

- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
28 pedaços (714g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan
4 oz (113g)
- ☐ arroz integral
2/3 xícara (127g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ mix de nozes
6 colher de sopa (50g)
 - ☐ sementes de chia
3 colher de sopa (43g)
 - ☐ nozes
4 colher de sopa, picada (29g)
 - ☐ pistaches sem casca
4 colher de sopa (31g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Clementina

2 clementina(s) - 78 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 15g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

clementinas
2 fruta (148g)

Para todas as 2 refeições:

clementinas
4 fruta (296g)

1. A receita não possui instruções.

Barra de granola pequena

1 barra(s) - 119 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

barrinha de granola pequena
1 barra (25g)

Para todas as 2 refeições:

barrinha de granola pequena
2 barra (50g)

1. A receita não possui instruções.

Ovos mexidos básicos

4 ovo(s) - 318 kcal ● 25g proteína ● 24g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1 colher de chá (mL)
ovos
4 grande (200g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 colher de chá (mL)
ovos
8 grande (400g)

1. Bata os ovos em uma tigela média até ficarem homogêneos.
Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
Despeje a mistura de ovos.
Quando os ovos começarem a firmar, mexa-os.
Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam firmes e não restem líquidos. Tempere com sal/pimenta.

Café da manhã 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Ovo na berinjela

361 kcal ● 20g proteína ● 28g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

berinjela
3 fatia(s) de 2,5 cm (180g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
ovos
3 grande (150g)

Para todas as 3 refeições:

berinjela
9 fatia(s) de 2,5 cm (540g)
óleo
3 colher de sopa (mL)
ovos
9 grande (450g)

1. Unte a berinjela com óleo e coloque em uma frigideira em fogo médio, cozinhando por cerca de 4 minutos de cada lado até ficar macia e levemente dourada.
2. Retire a berinjela da frigideira e, quando estiver fria o suficiente para manusear, faça um pequeno buraco no centro e reserve o disco cortado.
3. Coloque a berinjela de volta na frigideira e quebre um ovo no centro do buraco. Cozinhe por 4 minutos, vire e cozinhe por mais 2-3 minutos.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto e sirva com o disco de berinjela reservado.

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.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Ovos mexidos cremosos

364 kcal ● 26g proteína ● 27g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos
4 grande (200g)
sal
2 pitada (2g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
manteiga
2 colher de chá (9g)
leite integral
1/8 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

ovos
8 grande (400g)
sal
4 pitada (3g)
pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
manteiga
4 colher de chá (18g)
leite integral
1/4 xícara(s) (mL)

1. Bata os ovos, o leite, o sal e a pimenta em uma tigela média até ficar homogêneo.
2. Aqueça a manteiga em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
3. Despeje a mistura de ovos.
4. À medida que os ovos começam a firmar, mexa-os para formar os ovos mexidos.
5. Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam espessos e não haja líquido visível.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Salada de tomate e abacate

293 kcal ● 4g proteína ● 23g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



cebola
1 1/4 colher de sopa, picado (19g)
suco de limão
1 1/4 colher de sopa (mL)
azeite
1 colher de chá (mL)
alho em pó
1/3 colher de chá (1g)
sal
1/3 colher de chá (2g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
abacates, cortado em cubos
5/8 abacate(s) (126g)
tomates, cortado em cubinhos
5/8 médio inteiro (6 cm diâ.) (77g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Goulash de feijão e tofu

656 kcal ● 37g proteína ● 19g gordura ● 65g carboidrato ● 19g fibra



óleo
3/4 colher de sopa (mL)
páprica
3/4 colher de sopa (5g)
tomilho fresco
3 pitada (0g)
feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado
3/4 lata(s) (329g)
cebola, cortado em cubos
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)
alho, picado fino
3/4 dente (de alho) (2g)
tofu firme, escorrido e cortado em cubos
1/3 lbs (149g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu e frite por cerca de 5 minutos até dourar.
2. Adicione a cebola e o alho e cozinhe por cerca de 8 minutos. Acrescente páprica, tomilho, um splash de água e um pouco de sal/pimenta a gosto. Mexa.
3. Adicione os feijões e cozinhe por mais 5 minutos aproximadamente, mexendo frequentemente, até os feijões aquecerem. Sirva.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Seitan com alho e pimenta

342 kcal ● 31g proteína ● 17g gordura ● 16g carboidrato ● 1g fibra



azeite
1 colher de sopa (mL)
cebola
2 colher de sopa, picada (20g)
pimentão verde
1 colher de sopa, picada (9g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
água
1/2 colher de sopa (mL)
sal
1/2 pitada (0g)
seitan, estilo frango
4 oz (113g)
alho, picado fino
1 1/4 dente(s) (de alho) (4g)

1. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Adicione as cebolas e o alho e cozinhe, mexendo, até dourarem levemente.
3. Aumente o fogo para médio e adicione o pimentão verde e o seitan à panela, mexendo para envolver bem o seitan.
4. Tempere com sal e pimenta. Adicione a água, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 35 minutos para que o seitan absorva os sabores.
5. Cozinhe, mexendo até engrossar, e sirva imediatamente.

Salada de tomate e abacate

235 kcal ● 3g proteína ● 18g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



cebola
1 colher de sopa, picado (15g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
azeite
1/4 colher de sopa (mL)
alho em pó
2 pitada (1g)
sal
2 pitada (2g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
abacates, cortado em cubos
1/2 abacate(s) (101g)
tomates, cortado em cubinhos
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Arroz integral com manteiga

417 kcal ● 6g proteína ● 17g gordura ● 58g carboidrato ● 3g fibra



manteiga
1 1/4 colher de sopa (18g)
arroz integral
6 2/3 colher de sopa (79g)
sal
1/3 colher de chá (2g)
água
5/6 xícara(s) (mL)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)

1. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
2. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa bem ajustada.
3. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e deixe ferver, tampado, por 30 minutos.
4. Despeje o arroz em uma peneira sobre a pia e escorra por 10 segundos.
5. Volte o arroz para a mesma panela, fora do fogo.
6. Cubra imediatamente e deixe descansar por 10 minutos (esta é a parte de vaporização).
7. Descubra, misture a manteiga e tempere com sal e pimenta.

Almoço 3

Comer em dia 3 e dia 4

Sub de almôndega vegana

1 1/2 sub(s) - 702 kcal 42g proteína 18g gordura 81g carboidrato 12g fibra



Para uma única refeição:

- pão tipo sub(s)
- 1 1/2 pão(ões) (128g)
- levedura nutricional
- 1/2 colher de sopa (2g)
- molho para macarrão
- 6 colher de sopa (98g)
- almôndegas veganas congeladas
- 6 almôndega(s) (180g)

Para todas as 2 refeições:

- pão tipo sub(s)
- 3 pão(ões) (255g)
- levedura nutricional
- 1 colher de sopa (4g)
- molho para macarrão
- 3/4 xícara (195g)
- almôndegas veganas congeladas
- 12 almôndega(s) (360g)

1. Cozinhe as almôndegas veganas conforme as instruções da embalagem.
2. Aqueça o molho de tomate no fogão ou no micro-ondas.
3. Quando as almôndegas estiverem prontas, coloque-as no pão tipo sub e cubra com o molho e levedura nutricional.
4. Sirva.

Uvas

174 kcal 2g proteína 1g gordura 28g carboidrato 11g fibra



Para uma única refeição:

- uvas
- 3 xícara (276g)

Para todas as 2 refeições:

- uvas
- 6 xícara (552g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4

Comer em dia 5 e dia 6

Tenders de chik'n crocantes

14 tender(es) - 800 kcal 57g proteína 32g gordura 72g carboidrato 0g fibra



Para uma única refeição:

tenders 'chik'n' sem carne
14 pedaços (357g)
ketchup
1/4 xícara (60g)

Para todas as 2 refeições:

tenders 'chik'n' sem carne
28 pedaços (714g)
ketchup
1/2 xícara (119g)

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

Clementina

3 clementina(s) - 117 kcal 2g proteína 0g gordura 23g carboidrato 4g fibra



Para uma única refeição:

clementinas
3 fruta (222g)

Para todas as 2 refeições:

clementinas
6 fruta (444g)

- 1. A receita não possui instruções.

Almoço 5

Comer em dia 7

Grão-de-bico à espanhola

746 kcal ● 31g proteína ● 26g gordura ● 66g carboidrato ● 31g fibra



extrato de tomate

2 colher de sopa (32g)

espinafre fresco

4 oz (113g)

água

1 xícara(s) (mL)

óleo

1 colher de sopa (mL)

páprica

2 colher de chá (5g)

cominho em pó

1 colher de sopa (6g)

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

1 lata(s) (448g)

cebola, fatiado

1 grande (150g)

pimentão, sem sementes e fatiado

1 grande (164g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a cebola, o pimentão e um pouco de sal e pimenta. Refogue por 8-10 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os vegetais estejam macios.
2. Misture a pasta de tomate, páprica e cominho. Cozinhe por 1-2 minutos.
3. Adicione o grão-de-bico e a água. Reduza o fogo, leve a ferver em fogo brando e cozinhe até que o líquido reduza, cerca de 8-10 minutos.
4. Adicione o espinafre e cozinhe por 1-2 minutos até murchar. Tempere a gosto com sal e pimenta. Sirva.

Arroz integral

3/4 xícara de arroz integral cozido - 172 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 35g carboidrato ● 2g fibra



Rende 3/4 xícara de arroz integral cozido

- sal
1 1/2 pitada (1g)
- água
1/2 xícara(s) (mL)
- pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)
- arroz integral
4 colher de sopa (48g)

1. (Observação: siga as instruções da embalagem do arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
3. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa que encaixe bem.
4. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e cozinhe em fogo brando, com a panela tampada, por 30-45 minutos ou até a água ser absorvida.
5. Retire do fogo e deixe descansar, tampado, por mais 10 minutos. Solte com um garfo.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.

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 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Clementina

2 clementina(s) - 78 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 15g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:
clementinas
2 fruta (148g)

Para todas as 2 refeições:
clementinas
4 fruta (296g)

1. A receita não possui instruções.

Shake de proteína (leite)

258 kcal ● 32g proteína ● 8g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:
leite integral
1 xícara(s) (mL)
proteína em pó
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

Para todas as 2 refeições:
leite integral
2 xícara(s) (mL)
proteína em pó
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

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

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

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)

1. A receita não possui instruções.

Pudim de chia com abacate e chocolate

197 kcal ● 15g proteína ● 9g gordura ● 7g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

sementes de chia
1 colher de sopa (14g)
leite integral
1/4 xícara(s) (mL)
cacau em pó
1/2 colher de sopa (3g)
abacates
1/2 fatias (13g)
iogurte grego desnatado
2 colher de sopa (35g)
proteína em pó
1/4 concha (1/3 xícara cada) (8g)

Para todas as 3 refeições:

sementes de chia
3 colher de sopa (43g)
leite integral
3/4 xícara(s) (mL)
cacau em pó
1 1/2 colher de sopa (9g)
abacates
1 1/2 fatias (38g)
iogurte grego desnatado
6 colher de sopa (105g)
proteína em pó
3/4 concha (1/3 xícara cada) (23g)

1. Amasse o abacate no fundo de um pote. Adicione todos os outros ingredientes e misture bem.
Cubra e leve à geladeira por 1-2 horas ou durante a noite.
Sirva e aproveite.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.
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.

Asas de couve-flor ao barbecue

535 kcal ● 28g proteína ● 4g gordura ● 80g carboidrato ● 17g fibra



Para uma única refeição:

molho barbecue
1/2 xícara (143g)
sal
4 pitada (3g)
levedura nutricional
1/2 xícara (30g)
couve-flor
2 cabeça pequena (≈10 cm diâ.)
(530g)

Para todas as 2 refeições:

molho barbecue
1 xícara (286g)
sal
1 colher de chá (6g)
levedura nutricional
1 xícara (60g)
couve-flor
4 cabeça pequena (≈10 cm diâ.)
(1060g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C). Lave a couve-flor e corte em floretes - reserve.
2. Em uma tigela, combine o fermento nutricional e o sal. Misture com um pouco de água até quase formar uma pasta.
3. Adicione os floretes à tigela e misture para cobrir todos os lados. Coloque os floretes em uma assadeira untada.
4. Asse por 25-30 minutos ou até ficarem crocantes. Retire do forno e reserve.
5. Coloque o molho barbecue em um recipiente próprio para micro-ondas e aqueça por alguns segundos até aquecer.
6. Misture os floretes com o molho barbecue. Sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Frigideira estilo Sudoeste com lentilha e batata

640 kcal ● 22g proteína ● 25g gordura ● 67g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

lentilhas, cruas
1/3 xícara (64g)
água
1/2 xícara(s) (mL)
páprica
1 colher de chá (2g)
creme azedo
4 colher de sopa (48g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
pimenta jalapeño, fatiado
2 pimenta(s) (28g)
batatas, fatiado finamente
2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (184g)
pimentão, sem sementes e fatiado
1 grande (164g)

Para todas as 2 refeições:

lentilhas, cruas
2/3 xícara (128g)
água
1 xícara(s) (mL)
páprica
2 colher de chá (5g)
creme azedo
1/2 xícara (96g)
óleo
2 colher de sopa (mL)
pimenta jalapeño, fatiado
4 pimenta(s) (56g)
batatas, fatiado finamente
4 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (368g)
pimentão, sem sementes e fatiado
2 grande (328g)

1. Preeaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Combine as lentilhas e a água em uma panela pequena. Cozinhe conforme as instruções da embalagem. Escorra qualquer água restante. Reserve.
3. Cubra as batatas e os pimentões separadamente com o óleo e tempere com páprica e sal e pimenta a gosto. Coloque as fatias de batata de um lado de uma assadeira e asse por 10 minutos. Após os 10 minutos iniciais, acrescente os pimentões ao outro lado da mesma assadeira. Continue assando as batatas e os pimentões por mais 20 minutos até que estejam macios.
4. Misture os pimentões cozidos com as lentilhas e tempere com sal e pimenta a gosto. Cubra a mistura de lentilhas e pimentões com as batatas, o sour cream e a jalapeño. Sirva.

Salada simples de mussarela e tomate

322 kcal ● 19g proteína ● 23g gordura ● 9g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

vinagrete balsâmico
4 colher de chá (mL)
manjericão fresco
4 colher de chá, picado (4g)
mussarela fresca, fatiado
2 2/3 oz (76g)
tomates, fatiado
1 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (182g)

Para todas as 2 refeições:

vinagrete balsâmico
2 2/3 colher de sopa (mL)
manjericão fresco
2 2/3 colher de sopa, picado (7g)
mussarela fresca, fatiado
1/3 lbs (151g)
tomates, fatiado
2 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (364g)

1. Arrume as fatias de tomate e mussarela em alternância.
2. Polvilhe o manjericão sobre as fatias e regue com o molho.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Tempeh com molho de amendoim

6 oz de tempeh - 651 kcal ● 49g proteína ● 34g gordura ● 22g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:

tempeh
6 oz (170g)
manteiga de amendoim
3 colher de sopa (48g)
suco de limão
3/4 colher de sopa (mL)
molho de soja (tamari)
1/2 colher de sopa (mL)
levedura nutricional
3/4 colher de sopa (3g)

Para todas as 2 refeições:

tempeh
3/4 lbs (340g)
manteiga de amendoim
6 colher de sopa (97g)
suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)
molho de soja (tamari)
1 colher de sopa (mL)
levedura nutricional
1 1/2 colher de sopa (6g)

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.

Salada de espinafre com cranberries

285 kcal ● 5g proteína ● 19g gordura ● 21g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

cranberries secas
2 colher de sopa (20g)
nozes
2 colher de sopa, picada (15g)
espinafre fresco
3/8 pacote (170 g) (64g)
vinagrete de framboesa com nozes
2 colher de sopa (mL)
queijo romano, finamente ralado
1 colher de chá (2g)

Para todas as 2 refeições:

cranberries secas
4 colher de sopa (40g)
nozes
4 colher de sopa, picada (29g)
espinafre fresco
3/4 pacote (170 g) (128g)
vinagrete de framboesa com nozes
4 colher de sopa (mL)
queijo romano, finamente ralado
3/4 colher de sopa (5g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Para as sobras, você pode simplesmente misturar todos os ingredientes com antecedência e guardar em um recipiente (tupperware) na geladeira e, na hora de comer, basta servir e temperar.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 7

iogurte grego com baixo teor de gordura

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



Rende 2 pote(s)

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

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

1. A receita não possui instruções.

Sopa de grão-de-bico com couve

409 kcal ● 20g proteína ● 11g gordura ● 42g carboidrato ● 16g fibra



caldo de legumes

3 xícara(s) (mL)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

folhas de couve, picado

1 1/2 xícara, picada (60g)

alho, picado fino

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

grão-de-bico, enlatado, escorrido

3/4 lata(s) (336g)

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.

Pistaches

188 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



pistaches sem casca

4 colher de sopa (31g)

1. A receita não possui instruções.

Suplemento(s) de proteína

Comer todos os dias

Shake de proteína

4 dosador - 436 kcal ● 97g proteína ● 2g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó
4 concha (1/3 xícara cada) (124g)
água
4 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó
28 concha (1/3 xícara cada) (868g)
água
28 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.