

# 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

### 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

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

4 dosador- 436 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

### 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

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

4 dosador- 436 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

### Almoço

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



#### Sub de almôndega vegana

1 1/2 sub(s)- 702 kcal



#### Uvas

174 kcal

### Lanches

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



#### Clementina

2 clementina(s)- 78 kcal



#### Shake de proteína (leite)

258 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

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

4 dosador- 436 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

### 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

### 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

**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

### 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

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

# Lista de Compras



## 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 ( $\approx$ 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)
- manjericão fresco  
2 2/3 colher de sopa, picado (7g)
- cominho em pó  
1 colher de sopa (6g)

- 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)

### 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)
-

## 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.\r\nSirva 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)

- 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.

### 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 ( $\approx$ 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 ( $\approx$ 10 cm diâ.)  
(1060g)

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