

Meal Plan - Dieta vegetariana alta em proteína de 3200 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

3170 kcal ● 251g proteína (32%) ● 96g gordura (27%) ● 278g carboidrato (35%) ● 48g fibra (6%)

Café da manhã

490 kcal, 24g proteína, 47g carboidratos líquidos, 21g gordura



Aveia simples com canela e leite

329 kcal



Ovos fritos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal

Lanches

380 kcal, 14g proteína, 30g carboidratos líquidos, 20g gordura



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Torrada com manteiga

1 fatia(s)- 114 kcal



Sementes de abóbora

183 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Almoço

890 kcal, 57g proteína, 100g carboidratos líquidos, 22g gordura



Suco de fruta

1 1/3 copo(s)- 153 kcal



Sanduíche tipo deli com hummus e legumes

2 sanduíche(s)- 739 kcal

Jantar

975 kcal, 59g proteína, 98g carboidratos líquidos, 32g gordura



Leite

1 2/3 xícara(s)- 248 kcal



Iogurte grego com baixo teor de gordura

2 pote(s)- 310 kcal



Salada morna de couve-de-bruxelas e lentilhas

414 kcal

Day 2

3170 kcal ● 251g proteína (32%) ● 96g gordura (27%) ● 278g carboidrato (35%) ● 48g fibra (6%)

Café da manhã

490 kcal, 24g proteína, 47g carboidratos líquidos, 21g gordura



Aveia simples com canela e leite
329 kcal



Ovos fritos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal

Lanches

380 kcal, 14g proteína, 30g carboidratos líquidos, 20g gordura



Laranja
1 laranja(s)- 85 kcal



Torrada com manteiga
1 fatia(s)- 114 kcal



Sementes de abóbora
183 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

890 kcal, 57g proteína, 100g carboidratos líquidos, 22g gordura



Suco de fruta
1 1/3 copo(s)- 153 kcal



Sanduíche tipo deli com hummus e legumes
2 sanduíche(s)- 739 kcal

Jantar

975 kcal, 59g proteína, 98g carboidratos líquidos, 32g gordura



Leite
1 2/3 xícara(s)- 248 kcal



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



Salada morna de couve-de-bruxelas e lentilhas
414 kcal

Day 3

3234 kcal ● 231g proteína (29%) ● 128g gordura (36%) ● 246g carboidrato (30%) ● 43g fibra (5%)

Café da manhã

490 kcal, 24g proteína, 47g carboidratos líquidos, 21g gordura



Aveia simples com canela e leite
329 kcal



Ovos fritos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal

Lanches

380 kcal, 14g proteína, 30g carboidratos líquidos, 20g gordura



Laranja
1 laranja(s)- 85 kcal



Torrada com manteiga
1 fatia(s)- 114 kcal



Sementes de abóbora
183 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

905 kcal, 48g proteína, 49g carboidratos líquidos, 51g gordura



Tigela de salada com slaw de edamame
294 kcal



Nozes
1/2 xícara(s)- 350 kcal



Copo de cottage com frutas
2 pote- 261 kcal

Jantar

1025 kcal, 49g proteína, 116g carboidratos líquidos, 35g gordura



Suco de fruta
1 2/3 copo(s)- 191 kcal



Nuggets Chik'n
12 nuggets- 662 kcal



Salada de edamame e beterraba
171 kcal

Day 4

3161 kcal ● 282g proteína (36%) ● 115g gordura (33%) ● 202g carboidrato (26%) ● 48g fibra (6%)

Café da manhã

435 kcal, 14g proteína, 45g carboidratos líquidos, 20g gordura



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal



Barra de granola grande
2 barra(s)- 352 kcal

Lanches

345 kcal, 70g proteína, 6g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake proteico duplo de chocolate
343 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

925 kcal, 52g proteína, 31g carboidratos líquidos, 56g gordura



Mix de castanhas
1/3 xícara(s)- 290 kcal



Crack slaw com tempeh
633 kcal

Jantar

1025 kcal, 49g proteína, 116g carboidratos líquidos, 35g gordura



Suco de fruta
1 2/3 copo(s)- 191 kcal



Nuggets Chik'n
12 nuggets- 662 kcal



Salada de edamame e beterraba
171 kcal

Day 5

3157 kcal ● 273g proteína (35%) ● 99g gordura (28%) ● 238g carboidrato (30%) ● 56g fibra (7%)

Café da manhã

435 kcal, 14g proteína, 45g carboidratos líquidos, 20g gordura



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal



Barra de granola grande
2 barra(s)- 352 kcal

Lanches

345 kcal, 70g proteína, 6g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake proteico duplo de chocolate
343 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

1020 kcal, 48g proteína, 58g carboidratos líquidos, 59g gordura



Sanduíche vegano de abacate amassado
1 sanduíche(s)- 387 kcal



Leite
1 1/3 xícara(s)- 199 kcal



Aipo com manteiga de amendoim
436 kcal

Jantar

920 kcal, 44g proteína, 125g carboidratos líquidos, 15g gordura



Asas de couve-flor ao barbecue
803 kcal



Tomates assados
2 tomate(s)- 119 kcal

Day 6

3199 kcal ● 259g proteína (32%) ● 97g gordura (27%) ● 271g carboidrato (34%) ● 51g fibra (6%)

Café da manhã

525 kcal, 53g proteína, 17g carboidratos líquidos, 27g gordura



Ovos mexidos com alto teor de proteína
396 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Lanches

370 kcal, 11g proteína, 64g carboidratos líquidos, 6g gordura



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal



Pretzels
293 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

945 kcal, 54g proteína, 62g carboidratos líquidos, 47g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
227 kcal



Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira
720 kcal

Jantar

920 kcal, 44g proteína, 125g carboidratos líquidos, 15g gordura



Asas de couve-flor ao barbecue
803 kcal



Tomates assados
2 tomate(s)- 119 kcal

Day 7

3206 kcal ● 267g proteína (33%) ● 88g gordura (25%) ● 276g carboidrato (34%) ● 59g fibra (7%)

Café da manhã

525 kcal, 53g proteína, 17g carboidratos líquidos, 27g gordura



Ovos mexidos com alto teor de proteína
396 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Lanches

370 kcal, 11g proteína, 64g carboidratos líquidos, 6g gordura



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal



Pretzels
293 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

945 kcal, 54g proteína, 62g carboidratos líquidos, 47g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
227 kcal



Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira
720 kcal

Jantar

930 kcal, 51g proteína, 129g carboidratos líquidos, 7g gordura



Suco de fruta
1 1/2 copo(s)- 172 kcal



Massa de lentilha
757 kcal

Frutas e sucos de frutas

- suco de fruta
60 fl oz (mL)
- laranja
3 laranja (462g)
- abacates
1/3 abacate(s) (67g)

Produtos de panificação

- pão
14 2/3 oz (416g)

Outro

- Fatias tipo deli à base de plantas
29 fatias (302g)
- mix para salada de repolho (coleslaw)
5 1/4 xícara (473g)
- Queijo cottage e copo de frutas
4 recipiente (680g)
- nuggets veganos tipo frango
24 nuggets (516g)
- folhas verdes variadas
11 1/2 xícara (345g)
- proteína em pó, chocolate
5 concha (1/3 xícara cada) (155g)
- levedura nutricional
1 1/2 xícara (90g)
- tempero italiano
1/2 colher de sopa (5g)
- linguiça vegana
3 salsicha (300g)
- Massa de lentilha
6 oz (170g)

Leguminosas e produtos derivados

- homus
3/4 xícara (180g)
- lentilhas, cruas
3/4 xícara (144g)
- tempeh
6 oz (170g)
- manteiga de amendoim
4 colher de sopa (64g)

Vegetais e produtos vegetais

- pepino
1 xícara, fatias (104g)

Produtos lácteos e ovos

- manteiga
1 colher de sopa (14g)
- leite integral
8 xícara(s) (mL)
- ovos
14 grande (700g)
- iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
4 recipiente(s) (149 g cada) (600g)
- iogurte grego desnatado, natural
10 colher de sopa (175g)
- queijo em tiras
2 vara (56g)
- queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1 xícara (226g)

Produtos de nozes e sementes

- sementes de abóbora torradas, sem sal
3/4 xícara (89g)
- nozes
1/2 xícara, sem casca (50g)
- mix de nozes
1/3 xícara (45g)
- miolos de girassol
1 1/2 colher de sopa (18g)

Bebidas

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

Doces

- açúcar
3 colher de sopa (39g)
- cacau em pó
5 colher de chá (9g)

Especiarias e ervas

- canela
1 colher de sopa (8g)
- sal
1/2 colher de sopa (9g)

Cereais matinais

- couve-de-bruxelas
4 1/2 xícara, ralada (225g)
- edamame congelado, sem casca
1 3/4 xícara (207g)
- cenouras
4 1/4 médio (258g)
- ketchup
6 colher de sopa (102g)
- beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
4 beterraba(s) (200g)
- alho
1 1/2 dente (de alho) (5g)
- aipo cru
4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)
- couve-flor
6 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (1590g)
- tomates
4 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (588g)
- brócolis
3 xícara, picado (273g)
- batatas
3 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (276g)

- aveia rápida
1 1/2 xícara (120g)

Gorduras e óleos

- óleo
3 oz (mL)
- molho para salada
1 xícara (mL)
- vinagrete balsâmico
2 colher de sopa (mL)

Sopas, molhos e caldos

- molho picante
3/8 fl oz (mL)
- molho barbecue
1 1/2 xícara (429g)
- molho para macarrão
3/8 pote (680 g) (252g)

Lanches

- barra de granola grande
4 barra (148g)
 - pretzels, crocantes, salgados
1/3 lbs (151g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Aveia simples com canela e leite

329 kcal ● 11g proteína ● 9g gordura ● 46g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

açúcar
1 colher de sopa (13g)
canela
1 colher de chá (3g)
leite integral
3/4 xícara(s) (mL)
aveia rápida
1/2 xícara (40g)

Para todas as 3 refeições:

açúcar
3 colher de sopa (39g)
canela
1 colher de sopa (8g)
leite integral
2 1/4 xícara(s) (mL)
aveia rápida
1 1/2 xícara (120g)

1. Coloque a aveia, a canela e o açúcar em uma tigela e misture.
2. Despeje o leite por cima e leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

Ovos fritos básicos

2 ovo(s) - 159 kcal ● 13g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 3 refeições:

ovos
6 grande (300g)
óleo
1/2 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.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Queijo em tiras

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo em tiras

1 vara (28g)

Para todas as 2 refeições:

queijo em tiras

2 vara (56g)

1. A receita não possui instruções.

Barra de granola grande

2 barra(s) - 352 kcal ● 7g proteína ● 15g gordura ● 44g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

barra de granola grande

2 barra (74g)

Para todas as 2 refeições:

barra de granola grande

4 barra (148g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Ovos mexidos com alto teor de proteína

396 kcal ● 39g proteína ● 25g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos
4 grande (200g)
óleo
1 colher de chá (mL)
queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1/2 xícara (113g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
8 grande (400g)
óleo
2 colher de chá (mL)
queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1 xícara (226g)

1. Bata os ovos e o queijo cottage juntos em uma tigela pequena com uma pitada de sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio e despeje os ovos.
3. À medida que os ovos começam a firmar, mexa-os e continue cozinhando até que estejam espessos e não reste ovo líquido.

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.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Suco de fruta

1 1/3 copo(s) - 153 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

suco de fruta
10 2/3 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
21 1/3 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche tipo deli com hummus e legumes

2 sanduíche(s) - 739 kcal ● 55g proteína ● 22g gordura ● 66g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

pão
4 fatia(s) (128g)
Fatias tipo deli à base de plantas
12 fatias (125g)
honus
6 colher de sopa (90g)
pepino
1/2 xícara, fatias (52g)

Para todas as 2 refeições:

pão
8 fatia(s) (256g)
Fatias tipo deli à base de plantas
24 fatias (250g)
honus
3/4 xícara (180g)
pepino
1 xícara, fatias (104g)

1. Toste o pão, se desejar.
2. Espalhe hummus sobre o pão.
3. Monte o restante dos ingredientes no sanduíche.
Sirva.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3

Tigela de salada com slaw de edamame

294 kcal ● 12g proteína ● 14g gordura ● 20g carboidrato ● 11g fibra



edamame congelado, sem casca
3/4 xícara (89g)
mix para salada de repolho (coleslaw)
2 1/4 xícara (203g)
molho para salada
3 colher de sopa (mL)
cenouras, cortado em palitos (julienne)
1 1/2 pequeno (14 cm) (75g)

1. Prepare o edamame conforme as instruções da embalagem.\r\nPrepare a salada misturando o mix de coleslaw, as cenouras, o edamame e o molho. Sirva.

Nozes

1/2 xícara(s) - 350 kcal ● 8g proteína ● 33g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra

Rende 1/2 xícara(s)



nozes
1/2 xícara, sem casca (50g)

1. A receita não possui instruções.

Copo de cottage com frutas

2 pote - 261 kcal ● 28g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 pote

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

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

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Mix de castanhas

1/3 xícara(s) - 290 kcal ● 9g proteína ● 24g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/3 xícara(s)

mix de nozes

1/3 xícara (45g)

1. A receita não possui instruções.

Crack slaw com tempeh

633 kcal ● 43g proteína ● 32g gordura ● 24g carboidrato ● 20g fibra



mix para salada de repolho (coleslaw)

3 xícara (270g)

molho picante

1/2 colher de sopa (mL)

miolos de girassol

1 1/2 colher de sopa (18g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

alho, picado

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

tempeh, cortado em cubos

6 oz (170g)

1. Coloque o tempeh em cubos em uma panela pequena e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por cerca de 8 minutos. Retire o tempeh e escorra a água.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh e cozinhe por 2 minutos de cada lado.
3. Adicione o alho, o repolho e o molho de pimenta, mexendo até ficar bem combinado. Tampe e deixe cozinhar por 5 minutos em fogo baixo.
4. Acrescente as sementes de girassol, misture e deixe cozinhar mais alguns minutos até que o repolho esteja macio, porém ainda ligeiramente crocante.
5. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva quente ou frio.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5

Sanduíche vegano de abacate amassado

1 sanduíche(s) - 387 kcal ● 23g proteína ● 16g gordura ● 29g carboidrato ● 10g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

Fatias tipo deli à base de plantas

5 fatias (52g)

pão

2 fatia(s) (64g)

molho picante

1 colher de chá (mL)

folhas verdes variadas

1/2 xícara (15g)

abacates, descascado e sem sementes

1/3 abacate(s) (67g)

1. Usando o cabo de um garfo, amasse o abacate sobre a fatia inferior do pão. Coloque as fatias deli e as folhas verdes por cima. Regue com molho picante, cubra com a outra fatia de pão e 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.

Aipo com manteiga de amendoim

436 kcal ● 15g proteína ● 33g gordura ● 13g carboidrato ● 6g fibra



aipo cru

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

manteiga de amendoim

4 colher de sopa (64g)

1. Lave o aipo e corte no comprimento desejado
2. espalhe manteiga de amendoim ao longo do centro

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada simples de folhas mistas com tomate

227 kcal ● 5g proteína ● 14g gordura ● 16g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)
tomates
3/4 xícara de tomates-cereja
(112g)
molho para salada
1/4 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
9 xícara (270g)
tomates
1 1/2 xícara de tomates-cereja
(224g)
molho para salada
1/2 xícara (mL)

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

Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

720 kcal ● 49g proteína ● 32g gordura ● 46g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1 colher de sopa (mL)
tempero italiano
1/4 colher de sopa (3g)
cenouras, fatiado
1 1/2 médio (92g)
brócolis, picado
1 1/2 xícara, picado (137g)
linguiça vegana, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida
1 1/2 salsicha (150g)
batatas, cortado em gomos
1 1/2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.)
(138g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 colher de sopa (mL)
tempero italiano
1/2 colher de sopa (5g)
cenouras, fatiado
3 médio (183g)
brócolis, picado
3 xícara, picado (273g)
linguiça vegana, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida
3 salsicha (300g)
batatas, cortado em gomos
3 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (276g)

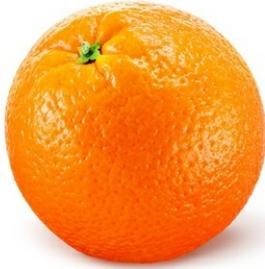
1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Misture os legumes com óleo, tempero italiano e um pouco de sal e pimenta.
3. Espalhe os legumes e a linguiça na assadeira e asse, mexendo uma vez na metade do tempo, até que os legumes estejam macios e a linguiça dourada, cerca de 35 minutos. Sirva.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

laranja
1 laranja (154g)

Para todas as 3 refeições:

laranja
3 laranja (462g)

1. A receita não possui instruções.

Torrada com manteiga

1 fatia(s) - 114 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pão
1 fatia (32g)
manteiga
1 colher de chá (5g)

Para todas as 3 refeições:

pão
3 fatia (96g)
manteiga
1 colher de sopa (14g)

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

Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

sementes de abóbora torradas, sem sal
4 colher de sopa (30g)

Para todas as 3 refeições:

sementes de abóbora torradas, sem sal
3/4 xícara (89g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Shake proteico duplo de chocolate

343 kcal ● 70g proteína ● 2g gordura ● 6g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

água
2 1/2 xícara(s) (mL)
cacau em pó
2 1/2 colher de chá (5g)
iogurte grego desnatado, natural
5 colher de sopa (88g)
proteína em pó, chocolate
2 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(78g)

Para todas as 2 refeições:

água
5 xícara(s) (mL)
cacau em pó
5 colher de chá (9g)
iogurte grego desnatado, natural
10 colher de sopa (175g)
proteína em pó, chocolate
5 concha (1/3 xícara cada) (155g)

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

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Pretzels

293 kcal ● 7g proteína ● 2g gordura ● 58g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

pretzels, crocantes, salgados

2 2/3 oz (76g)

Para todas as 2 refeições:

pretzels, crocantes, salgados

1/3 lbs (151g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Leite

1 2/3 xícara(s) - 248 kcal ● 13g proteína ● 13g gordura ● 20g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

1 2/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

3 1/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

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.

Salada morna de couve-de-bruxelas e lentilhas

414 kcal ● 21g proteína ● 11g gordura ● 46g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1 colher de chá (mL)

couve-de-bruxelas

2 1/4 xícara, ralada (113g)

água

1 1/2 xícara(s) (mL)

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

lentilhas, cruas

6 colher de sopa (72g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

couve-de-bruxelas

4 1/2 xícara, ralada (225g)

água

3 xícara(s) (mL)

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

lentilhas, cruas

3/4 xícara (144g)

1. Cozinhe as lentilhas na água conforme as instruções da embalagem, depois escorra e reserve.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione as couves-de-bruxelas raladas com um pouco de sal e cozinhe até ficarem macias e levemente douradas, cerca de 4-5 minutos.
3. Misture as lentilhas cozidas e cozinhe por mais 1-2 minutos.
4. Tempere com o molho para salada de sua preferência, ajuste o sal e a pimenta a gosto e sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Suco de fruta

1 2/3 copo(s) - 191 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 42g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

suco de fruta

13 1/3 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta

26 2/3 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Nuggets Chik'n

12 nuggets - 662 kcal ● 37g proteína ● 27g gordura ● 62g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

ketchup

3 colher de sopa (51g)

nuggets veganos tipo frango

12 nuggets (258g)

Para todas as 2 refeições:

ketchup

6 colher de sopa (102g)

nuggets veganos tipo frango

24 nuggets (516g)

1. Cozinhe os tenders Chik'n conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva com ketchup.

Salada de edamame e beterraba

171 kcal ● 9g proteína ● 7g gordura ● 12g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

vinagrete balsâmico

1 colher de sopa (mL)

edamame congelado, sem casca

1/2 xícara (59g)

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado

2 beterraba(s) (100g)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas

2 xícara (60g)

vinagrete balsâmico

2 colher de sopa (mL)

edamame congelado, sem casca

1 xícara (118g)

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado

4 beterraba(s) (200g)

1. Cozinhe o edamame conforme as instruções da embalagem.
 2. Arrume as folhas, o edamame e as beterrabas em uma tigela. Regue com o molho e sirva.
-

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Asas de couve-flor ao barbecue

803 kcal ● 42g proteína ● 6g gordura ● 120g carboidrato ● 26g fibra



Para uma única refeição:

molho barbecue
3/4 xícara (215g)
sal
1/4 colher de sopa (5g)
levadura nutricional
3/4 xícara (45g)
couve-flor
3 cabeça pequena (≈10 cm diâ.)
(795g)

Para todas as 2 refeições:

molho barbecue
1 1/2 xícara (429g)
sal
1/2 colher de sopa (9g)
levadura nutricional
1 1/2 xícara (90g)
couve-flor
6 cabeça pequena (≈10 cm diâ.)
(1590g)

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.

Tomates assados

2 tomate(s) - 119 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

óleo
2 colher de chá (mL)
tomates
2 pequeno inteiro (6 cm diâ.)
(182g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
4 colher de chá (mL)
tomates
4 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (364g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 7

Suco de fruta

1 1/2 copo(s) - 172 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 38g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 1/2 copo(s)

suco de fruta
12 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Massa de lentilha

757 kcal ● 49g proteína ● 6g gordura ● 91g carboidrato ● 36g fibra



molho para macarrão
3/8 pote (680 g) (252g)
Massa de lentilha
6 oz (170g)

1. Cozinhe a massa de lentilha conforme as instruções da embalagem.\r\nCubra com o molho e sirva.

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.