

Meal Plan - Dieta vegetariana alta em proteínas de 3400 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 3343 kcal ● 255g proteína (31%) ● 146g gordura (39%) ● 196g carboidrato (23%) ● 56g fibra (7%)

Café da manhã

465 kcal, 28g proteína, 13g carboidratos líquidos, 31g gordura



Ovos mexidos com pesto
4 ovos- 396 kcal



Palitos de cenoura
2 1/2 cenoura(s)- 68 kcal

Almoço

995 kcal, 55g proteína, 57g carboidratos líquidos, 55g gordura



Amêndoas torradas
1/2 xícara(s)- 443 kcal



Salada de lentilha com couve
292 kcal



Copo de cottage com frutas
2 pote- 261 kcal

Lanches

435 kcal, 27g proteína, 34g carboidratos líquidos, 20g gordura



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal



Chips de banana-da-terra
226 kcal

Jantar

1065 kcal, 60g proteína, 89g carboidratos líquidos, 38g gordura



Queijo em tiras
3 palito(s)- 248 kcal



Sopa de grão-de-bico com couve
818 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Day 2

3444 kcal ● 265g proteína (31%) ● 135g gordura (35%) ● 221g carboidrato (26%) ● 71g fibra (8%)

Café da manhã

465 kcal, 28g proteína, 13g carboidratos líquidos, 31g gordura



Ovos mexidos com pesto
4 ovos- 396 kcal



Palitos de cenoura
2 1/2 cenoura(s)- 68 kcal

Lanches

435 kcal, 27g proteína, 34g carboidratos líquidos, 20g gordura



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal



Chips de banana-da-terra
226 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

1100 kcal, 65g proteína, 82g carboidratos líquidos, 44g gordura



Amêndoas torradas
3/8 xícara(s)- 370 kcal



Salada de grão-de-bico fácil
467 kcal



Copo de cottage com frutas
2 pote- 261 kcal

Jantar

1065 kcal, 60g proteína, 89g carboidratos líquidos, 38g gordura



Queijo em tiras
3 palito(s)- 248 kcal



Sopa de grão-de-bico com couve
818 kcal

Day 3 3449 kcal ● 244g proteína (28%) ● 148g gordura (39%) ● 212g carboidrato (25%) ● 74g fibra (9%)

Café da manhã

545 kcal, 32g proteína, 42g carboidratos líquidos, 23g gordura



Torrada com abacate e ovo
1 fatia(s)- 238 kcal



Couve salteada
61 kcal



Barra proteica
1 barra- 245 kcal

Lanches

355 kcal, 21g proteína, 9g carboidratos líquidos, 26g gordura



Canapés de pepino com queijo de cabra
353 kcal

Almoço

1120 kcal, 57g proteína, 62g carboidratos líquidos, 68g gordura



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal



Sanduíche de queijo grelhado
2 sanduíche(s)- 990 kcal

Jantar

1050 kcal, 48g proteína, 96g carboidratos líquidos, 30g gordura



Amêndoas torradas
1/4 xícara(s)- 222 kcal



Ensopado de feijão preto e batata-doce
830 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Day 4 3449 kcal ● 244g proteína (28%) ● 148g gordura (39%) ● 212g carboidrato (25%) ● 74g fibra (9%)

Café da manhã

545 kcal, 32g proteína, 42g carboidratos líquidos, 23g gordura



Torrada com abacate e ovo
1 fatia(s)- 238 kcal



Couve salteada
61 kcal



Barra proteica
1 barra- 245 kcal

Almoço

1120 kcal, 57g proteína, 62g carboidratos líquidos, 68g gordura



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal



Sanduíche de queijo grelhado
2 sanduíche(s)- 990 kcal

Jantar

1050 kcal, 48g proteína, 96g carboidratos líquidos, 30g gordura



Amêndoas torradas
1/4 xícara(s)- 222 kcal



Ensopado de feijão preto e batata-doce
830 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Day 5

3385 kcal ● 260g proteína (31%) ● 80g gordura (21%) ● 344g carboidrato (41%) ● 63g fibra (7%)

Café da manhã

545 kcal, 32g proteína, 42g carboidratos líquidos, 23g gordura



Torrada com abacate e ovo
1 fatia(s)- 238 kcal



Couve salteada
61 kcal



Barra proteica
1 barra- 245 kcal

Lanches

355 kcal, 21g proteína, 9g carboidratos líquidos, 26g gordura



Canapés de pepino com queijo de cabra
353 kcal

Almoço

1045 kcal, 74g proteína, 113g carboidratos líquidos, 22g gordura



Wrap de seitan e feijão
2 burrito(s)- 1046 kcal

Jantar

1060 kcal, 48g proteína, 178g carboidratos líquidos, 7g gordura



Suco de fruta
1 copo(s)- 115 kcal



Massa com lentilhas e tomate
947 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Day 6

3421 kcal ● 250g proteína (29%) ● 107g gordura (28%) ● 308g carboidrato (36%) ● 57g fibra (7%)

Café da manhã

535 kcal, 19g proteína, 24g carboidratos líquidos, 35g gordura



Cereal saudável
536 kcal

Almoço

1045 kcal, 74g proteína, 113g carboidratos líquidos, 22g gordura



Wrap de seitan e feijão
2 burrito(s)- 1046 kcal

Lanches

365 kcal, 16g proteína, 29g carboidratos líquidos, 18g gordura



Palitos de cenoura
1 1/2 cenoura(s)- 41 kcal



Bocados de pêssego e queijo de cabra
2 pêssego- 325 kcal

Jantar

1090 kcal, 57g proteína, 139g carboidratos líquidos, 30g gordura



Tenders de chik'n crocantes
13 tender(es)- 743 kcal



Banana
3 banana(s)- 350 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Day 7

3375 kcal ● 236g proteína (28%) ● 94g gordura (25%) ● 330g carboidrato (39%) ● 67g fibra (8%)

Café da manhã

535 kcal, 19g proteína, 24g carboidratos líquidos, 35g gordura



Cereal saudável

536 kcal

Lanches

365 kcal, 16g proteína, 29g carboidratos líquidos, 18g gordura



Palitos de cenoura

1 1/2 cenoura(s)- 41 kcal



Bocados de pêssego e queijo de cabra

2 pêssego- 325 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

1000 kcal, 60g proteína, 135g carboidratos líquidos, 9g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal



Sopa de lentilha e legumes

925 kcal

Jantar

1090 kcal, 57g proteína, 139g carboidratos líquidos, 30g gordura



Tenders de chik'n crocantes

13 tender(es)- 743 kcal



Banana

3 banana(s)- 350 kcal

Lista de Compras



Produtos de nozes e sementes

- amêndoas
1/2 lbs (244g)
- sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)
- sementes de chia
2 2/3 colher de sopa (38g)

Leguminosas e produtos derivados

- lentilhas, cruas
1 1/2 xícara (304g)
- grão-de-bico, enlatado
4 lata(s) (1792g)
- feijão-preto
3 2/3 lata(s) (1624g)

Frutas e sucos de frutas

- suco de limão
2 colher de sopa (mL)
- abacates
3/4 abacate(s) (151g)
- suco de fruta
8 fl oz (mL)
- banana
7 1/3 médio (18 a 20 cm de comprimento) (865g)
- pêssego
4 médio (≈7 cm diâ.) (570g)

Gorduras e óleos

- óleo
2 1/2 oz (mL)
- molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- folhas de couve
13 3/4 xícara, picada (552g)
- alho
12 dente(s) (de alho) (35g)
- cenouras
8 3/4 médio (534g)
- cebola
1 2/3 médio (diâ. 6,5 cm) (185g)
- tomates
1 1/4 xícara de tomates-cereja (186g)
- salsa fresca
3 ramos (3g)

Bebidas

- água
30 xícara(s) (mL)
- proteína em pó
24 1/2 concha (1/3 xícara cada) (760g)
- leite de amêndoas sem açúcar
1 1/3 xícara(s) (mL)

Outro

- Queijo cottage e copo de frutas
6 recipiente (1020g)
- iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)
- barra de proteína (20g de proteína)
3 barra (150g)
- folhas verdes variadas
2 1/2 xícara (75g)
- levedura nutricional
11 1/2 g (11g)
- tenders 'chik'n' sem carne
26 pedaços (663g)

Produtos lácteos e ovos

- ovos
13 grande (650g)
- queijo em tiras
6 vara (168g)
- queijo de cabra
13 oz (367g)
- manteiga
4 colher de sopa (57g)
- queijo fatiado
8 fatia (28 g cada) (224g)

Sopas, molhos e caldos

- molho pesto
4 colher de sopa (64g)
- caldo de legumes
15 1/3 xícara(s) (mL)
- vinagre de maçã
1 colher de sopa (mL)
- salsa (molho)
1/2 xícara (130g)

Lanches

- chips de banana-da-terra
3 oz (85g)

- pepino**
2 1/4 pepino (≈21 cm) (677g)
- extrato de tomate**
1/4 xícara (55g)
- batata-doce**
1 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (280g)
- tomate triturado enlatado**
3/4 lata (304g)
- ketchup**
6 1/2 colher de sopa (111g)
- mistura de legumes congelados**
2 1/2 xícara (337g)

Especiarias e ervas

- flocos de pimenta vermelha**
3 pitada (1g)
 - cominho em pó**
2 1/4 colher de sopa (14g)
 - vinagre balsâmico**
1 colher de sopa (mL)
 - endro seco (dill)**
1 1/2 colher de sopa (5g)
 - páprica**
3 pitada (1g)
 - sal**
4 pitada (2g)
-

Produtos de panificação

- pão**
11 fatia (352g)
- tortilhas de farinha**
4 tortilha (≈25 cm diâ.) (288g)

Grãos cerealíferos e massas

- seitan**
3/4 lbs (340g)
- massa seca crua**
1/4 lbs (96g)

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Ovos mexidos com pesto

4 ovos - 396 kcal ● 26g proteína ● 31g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

ovos
4 grande (200g)
molho pesto
2 colher de sopa (32g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
8 grande (400g)
molho pesto
4 colher de sopa (64g)

1. Em uma tigela pequena, bata os ovos e o pesto até ficarem bem misturados.
2. Cozinhe em uma frigideira em fogo médio, mexendo até os ovos ficarem completamente cozidos.

Sirva.

Palitos de cenoura

2 1/2 cenoura(s) - 68 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

cenouras
2 1/2 médio (153g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras
5 médio (305g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Torrada com abacate e ovo

1 fatia(s) - 238 kcal ● 11g proteína ● 13g gordura ● 13g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

pão
1 fatia (32g)
ovos
1 grande (50g)
abacates, maduro, fatiado
1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 3 refeições:

pão
3 fatia (96g)
ovos
3 grande (150g)
abacates, maduro, fatiado
3/4 abacate(s) (151g)

1. Cozinhe o ovo da maneira que preferir.
2. Torre o pão.
3. Coloque o abacate maduro por cima e amasse com um garfo sobre o pão.
4. Adicione o ovo cozido sobre o abacate. Sirva.

Couve salteada

61 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve
1 xícara, picada (40g)
óleo
1 colher de chá (mL)

Para todas as 3 refeições:

folhas de couve
3 xícara, picada (120g)
óleo
1 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.

Barra proteica

1 barra - 245 kcal ● 20g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

barra de proteína (20g de proteína)
1 barra (50g)

Para todas as 3 refeições:

barra de proteína (20g de proteína)
3 barra (150g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Cereal saudável

536 kcal ● 19g proteína ● 35g gordura ● 24g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

sementes de abóbora torradas, sem sal
4 colher de sopa (30g)
amêndoas
2 2/3 colher de sopa, em tiras finas (18g)
sementes de chia
4 colher de chá (19g)
leite de amêndoas sem açúcar
2/3 xícara(s) (mL)
banana, fatiado
2/3 médio (18 a 20 cm de comprimento) (79g)

Para todas as 2 refeições:

sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)
amêndoas
1/3 xícara, em tiras finas (36g)
sementes de chia
2 2/3 colher de sopa (38g)
leite de amêndoas sem açúcar
1 1/3 xícara(s) (mL)
banana, fatiado
1 1/3 médio (18 a 20 cm de comprimento) (157g)

1. Adicione o leite de amêndoas e as sementes de chia em uma tigela. Deixe descansar por cerca de 4 minutos para engrossar.
2. Enquanto engrossa, coloque as sementes de abóbora e as amêndoas no processador de alimentos (ou pique à mão). Bata por alguns segundos. Deve ficar ainda com pedaços — uma consistência tipo granola.
3. Adicione ao leite e cubra com banana fatiada (ou qualquer outra fruta).
4. Sirva.
5. (Para preparo em grande quantidade: pique as amêndoas e as sementes de abóbora e guarde em um recipiente hermético. Depois, siga os passos do leite, das sementes de chia e da fruta na hora de servir.)

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Amêndoas torradas

1/2 xícara(s) - 443 kcal ● 15g proteína ● 36g gordura ● 6g carboidrato ● 9g fibra



Rende 1/2 xícara(s)

amêndoas
1/2 xícara, inteira (72g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de lentilha com couve

292 kcal ● 12g proteína ● 14g gordura ● 24g carboidrato ● 6g fibra



lentilhas, cruas
3 colher de sopa (36g)
suco de limão
3/4 colher de sopa (mL)
amêndoas
3/4 colher de sopa, em tiras finas (5g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
folhas de couve
1 xícara, picada (45g)
flocos de pimenta vermelha
3 pitada (1g)
água
3/4 xícara(s) (mL)
cominho em pó
3 pitada (1g)
alho, cortado em cubos
3/4 dente(s) (de alho) (2g)

1. Leve a água para ferver e adicione as lentilhas. Cozinhe por 20–25 minutos, verificando ocasionalmente.
2. Enquanto isso, em uma pequena frigideira, adicione óleo, alho, amêndoas, cominho e pimenta vermelha. Refogue por alguns minutos até o alho ficar perfumado e as amêndoas tostadas. Retire e reserve.
3. Escorra as lentilhas e coloque-as em uma tigela com a couve, a mistura de amêndoas e o suco de limão. Misture e sirva.

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 2 ↗

Comer em dia 2

Amêndoas torradas

3/8 xícara(s) - 370 kcal ● 13g proteína ● 30g gordura ● 5g carboidrato ● 8g fibra



Rende 3/8 xícara(s)

amêndoas
6 2/3 colher de sopa, inteira (60g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de grão-de-bico fácil

467 kcal ● 24g proteína ● 9g gordura ● 50g carboidrato ● 22g fibra



vinagre balsâmico
1 colher de sopa (mL)
vinagre de maçã
1 colher de sopa (mL)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1 lata(s) (448g)
cebola, fatiado finamente
1/2 pequeno (35g)
tomates, cortado ao meio
1 xícara de tomates-cereja (149g)
salsa fresca, picado
3 ramos (3g)

1. Adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture. Sirva!

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 3 e dia 4

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.

Sanduíche de queijo grelhado

2 sanduíche(s) - 990 kcal ● 43g proteína ● 65g gordura ● 49g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

pão
4 fatia (128g)
manteiga
2 colher de sopa (28g)
queijo fatiado
4 fatia (28 g cada) (112g)

Para todas as 2 refeições:

pão
8 fatia (256g)
manteiga
4 colher de sopa (57g)
queijo fatiado
8 fatia (28 g cada) (224g)

1. Aqueça a frigideira em fogo médio-baixo.
2. Passe manteiga em um lado de uma fatia de pão.
3. Coloque a fatia de pão na frigideira, com o lado com manteiga virado para baixo, e coloque o queijo por cima.
4. Passe manteiga no outro lado de uma segunda fatia de pão e coloque (lado com manteiga para cima) sobre o queijo.
5. Grelhe até dourar levemente e então vire. Continue até o queijo derreter.

Almoço 4

Comer em dia 5 e dia 6

Wrap de seitan e feijão

2 burrito(s) - 1046 kcal  74g proteína  22g gordura  113g carboidrato  24g fibra



Para uma única refeição:

tortilhas de farinha
2 tortilha (~25 cm diâ.) (144g)
feijão-preto
1/2 lbs (227g)
salsa (molho)
4 colher de sopa (65g)
cominho em pó
2 colher de chá (4g)
folhas verdes variadas
1/2 xícara (15g)
levedura nutricional
2 colher de chá (3g)
óleo
1 colher de chá (mL)
seitan, cortado em tiras
6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

tortilhas de farinha
4 tortilha (~25 cm diâ.) (288g)
feijão-preto
1 lbs (454g)
salsa (molho)
1/2 xícara (130g)
cominho em pó
4 colher de chá (8g)
folhas verdes variadas
1 xícara (30g)
levedura nutricional
4 colher de chá (5g)
óleo
2 colher de chá (mL)
seitan, cortado em tiras
3/4 lbs (340g)

1. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio. Adicione as tiras de seitan e cozinhe até dourarem e ficarem crocantes, alguns minutos de cada lado.
2. Retire o seitan da panela e reserve.
3. Adicione o feijão preto, a salsa, o cominho e a levedura nutricional à frigideira e cozinhe por alguns minutos até aquecer.
4. No tortilla, coloque as folhas verdes no centro e cubra com o seitan e depois com a mistura de feijão.
5. Enrole a tortilla e sirva.
6. Observações sobre sobras: depois que os ingredientes estiverem frios, você pode montar o burrito, embrulhá-lo em plástico filme, congelá-lo e usar o micro-ondas quando quiser reaquecer. Alternativamente, guarde as misturas de seitan e feijão em um recipiente hermético na geladeira, então reaqueça e monte o burrito.

Almoço 5

Comer em dia 7

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.

Sopa de lentilha e legumes

925 kcal ● 58g proteína ● 5g gordura ● 130g carboidrato ● 33g fibra



lentilhas, cruas
13 1/3 colher de sopa (160g)
caldo de legumes
3 1/3 xícara(s) (mL)
folhas de couve
1 2/3 xícara, picada (67g)
levedura nutricional
5 colher de chá (6g)
alho
1 2/3 dente(s) (de alho) (5g)
mistura de legumes congelados
2 1/2 xícara (337g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma panela grande e leve à fervura.\r\nDeixe cozinhar por 15–20 minutos até que as lentilhas estejam macias.\r\nTempere com sal e pimenta a gosto.
Sirva.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Ovos cozidos

1 ovo(s) - 69 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos
1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
2 grande (100g)

1. Observação: ovos pré-cozidos estão disponíveis em muitas redes de supermercados, mas você pode fazê-los em casa a partir de ovos crus conforme descrito abaixo.
2. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
3. Leve a água a fervor e continue fervendo até que os ovos atinjam o ponto desejado. Normalmente, 6–7 minutos a partir do início da fervura para ovos cozidos moles e 8–10 minutos para ovos cozidos firmes.
4. Descasque os ovos, tempere a gosto (sal, pimenta, sriracha combinam bem) e consuma.

Chips de banana-da-terra

226 kcal ● 1g proteína ● 13g gordura ● 26g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:
chips de banana-da-terra
1 1/2 oz (43g)

Para todas as 2 refeições:
chips de banana-da-terra
3 oz (85g)

1. Aproximadamente 3/4 xícara = 1 oz

Lanches 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Canapés de pepino com queijo de cabra

353 kcal ● 21g proteína ● 26g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:
endro seco (dill)
1/2 colher de sopa (2g)
queijo de cabra
3 oz (85g)
pepino, fatiado
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

Para todas as 3 refeições:
endro seco (dill)
1 1/2 colher de sopa (5g)
queijo de cabra
1/2 lbs (255g)
pepino, fatiado
2 1/4 pepino (≈21 cm) (677g)

1. Cubra fatias de pepino com queijo de cabra e endro.
2. Sirva.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Palitos de cenoura

1 1/2 cenoura(s) - 41 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

cenouras

1 1/2 médio (92g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras

3 médio (183g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Bocados de pêssego e queijo de cabra

2 pêssego - 325 kcal ● 15g proteína ● 17g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

pêssego

2 médio (≈7 cm diâ.) (285g)

queijo de cabra

4 colher de sopa (56g)

sal

2 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

pêssego

4 médio (≈7 cm diâ.) (570g)

queijo de cabra

1/2 xícara (112g)

sal

4 pitada (2g)

1. Fatie o pêssego de cima a baixo em tiras finas.
2. Coloque queijo de cabra e uma pitada de sal (sal marinho é preferível, mas qualquer tipo serve) entre 2 tiras de pêssego para formar um 'sanduíche'. Sirva.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Queijo em tiras

3 palito(s) - 248 kcal ● 20g proteína ● 17g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo em tiras
3 vara (84g)

Para todas as 2 refeições:

queijo em tiras
6 vara (168g)

1. A receita não possui instruções.

Sopa de grão-de-bico com couve

818 kcal ● 40g proteína ● 22g gordura ● 84g carboidrato ● 32g fibra



Para uma única refeição:

caldo de legumes
6 xícara(s) (mL)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
folhas de couve, picado
3 xícara, picada (120g)
alho, picado fino
3 dente(s) (de alho) (9g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido
1 1/2 lata(s) (672g)

Para todas as 2 refeições:

caldo de legumes
12 xícara(s) (mL)
óleo
1 colher de sopa (mL)
folhas de couve, picado
6 xícara, picada (240g)
alho, picado fino
6 dente(s) (de alho) (18g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido
3 lata(s) (1344g)

1. Em uma panela grande em fogo médio, aqueça o óleo. Adicione o alho e refogue por 1-2 minutos até ficar perfumado.
2. Acrescente os grão-de-bico e o caldo de legumes e leve para ferver. Junte a couve picada e cozinhe em fogo brando por 15 minutos ou até a couve murchar.
3. Polvilhe bastante pimenta por cima e sirva.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Amêndoas torradas

1/4 xícara(s) - 222 kcal ● 8g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas
4 colher de sopa, inteira (36g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
1/2 xícara, inteira (72g)

1. A receita não possui instruções.

Ensopado de feijão preto e batata-doce

830 kcal ● 41g proteína ● 12g gordura ● 93g carboidrato ● 47g fibra



Para uma única refeição:

água
2 xícara(s) (mL)
cominho em pó
1 colher de chá (2g)
suco de limão
2 colher de chá (mL)
folhas de couve
16 colher de sopa, picada (40g)
óleo
2 colher de chá (mL)
extrato de tomate
4 colher de chá (21g)
feijão-preto, escorrido
1 1/3 lata(s) (585g)
batata-doce, cortado em cubos
2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (140g)
cebola, picado
2/3 pequeno (47g)
alho, cortado em cubos
1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)

Para todas as 2 refeições:

água
4 xícara(s) (mL)
cominho em pó
2 colher de chá (4g)
suco de limão
4 colher de chá (mL)
folhas de couve
2 xícara, picada (80g)
óleo
4 colher de chá (mL)
extrato de tomate
2 2/3 colher de sopa (43g)
feijão-preto, escorrido
2 2/3 lata(s) (1171g)
batata-doce, cortado em cubos
1 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (280g)
cebola, picado
1 1/3 pequeno (93g)
alho, cortado em cubos
2 2/3 dente(s) (de alho) (8g)

1. Preaqueça o forno a 350 °F (180 °C). Coloque a batata-doce em cubos em uma assadeira e asse por 30-40 minutos até ficar macia. Enquanto isso, prepare os legumes. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Adicione o alho e a cebola e cozinhe até amolecerem, cerca de 15 minutos. Adicione o cominho e uma boa pitada de sal/pimenta à panela e misture. Aqueça até ficar perfumado, cerca de um minuto. Adicione a pasta de tomate, a água e o feijão preto e mexa. Cozinhe em fogo brando por 15 minutos. Quando as batatas-doces estiverem macias, adicione-as à panela junto com a couve e o suco de limão. Mexa e sirva.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 5

Suco de fruta

1 copo(s) - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 1g fibra

Rende 1 copo(s)

suco de fruta
8 fl oz (mL)



1. A receita não possui instruções.

Massa com lentilhas e tomate

947 kcal ● 46g proteína ● 7g gordura ● 152g carboidrato ● 24g fibra



massa seca crua
1/4 lbs (96g)
lentilhas, cruas
1/2 xícara (108g)
tomate triturado enlatado
3/4 lata (304g)
água
2/3 xícara(s) (mL)
páprica
3 pitada (1g)
cominho em pó
3 pitada (1g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)
extrato de tomate
3/4 colher de sopa (12g)
cenouras, picado
3/4 médio (46g)
alho, picado fino
3/4 dente(s) (de alho) (2g)
cebola, cortado em cubos
3/8 grande (56g)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Adicione as cebolas, o alho e as cenouras. Refogue por cerca de 10 minutos ou até que os vegetais amoleçam.
2. Misture o cominho e a páprica e toste por cerca de 1 minuto, até ficarem aromáticos.
3. Junte a pasta de tomate, os tomates esmagados, a água e as lentilhas.
4. Leve para ferver, tampe e cozinhe por cerca de 30-35 minutos até as lentilhas ficarem macias. Acrescente mais água se necessário.
5. Enquanto isso, cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem e reserve.
6. Misture a massa com o molho e sirva.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Tenders de chik'n crocantes

13 tender(es) - 743 kcal ● 53g proteína ● 29g gordura ● 67g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

tenders 'chik'n' sem carne

13 pedaços (332g)

ketchup

3 1/4 colher de sopa (55g)

Para todas as 2 refeições:

tenders 'chik'n' sem carne

26 pedaços (663g)

ketchup

6 1/2 colher de sopa (111g)

1. Cozinhe os tenders de chik'n conforme as instruções da embalagem.\r\nSirva com ketchup.

Banana

3 banana(s) - 350 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 72g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

banana

3 médio (18 a 20 cm de comprimento) (354g)

Para todas as 2 refeições:

banana

6 médio (18 a 20 cm de comprimento) (708g)

1. A receita não possui instruções.

Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos os dias

Shake de proteína

3 1/2 dosador - 382 kcal ● 85g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó

3 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(109g)

água

3 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó

24 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(760g)

água

24 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.