

# Meal Plan - Dieta vegetariana alta em proteína de 3500 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**   3511 kcal ● 256g proteína (29%) ● 162g gordura (42%) ● 214g carboidrato (24%) ● 43g fibra (5%)

## Café da manhã

565 kcal, 36g proteína, 57g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim**  
203 kcal



**Banana**  
1 banana(s)- 117 kcal



**Barra proteica**  
1 barra- 245 kcal

## Almoço

1055 kcal, 39g proteína, 92g carboidratos líquidos, 57g gordura



**Leite**  
1 3/4 xícara(s)- 261 kcal



**Pizza margherita em flatbread**  
792 kcal

## Lanches

435 kcal, 15g proteína, 13g carboidratos líquidos, 33g gordura



**Aipo com manteiga de amendoim**  
436 kcal

## Jantar

1080 kcal, 81g proteína, 49g carboidratos líquidos, 53g gordura



**Salada de seitan**  
1078 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** 3471 kcal ● 226g proteína (26%) ● 124g gordura (32%) ● 280g carboidrato (32%) ● 82g fibra (9%)

### Café da manhã

565 kcal, 36g proteína, 57g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim**  
203 kcal



**Banana**  
1 banana(s)- 117 kcal



**Barra proteica**  
1 barra- 245 kcal

### Lanches

435 kcal, 15g proteína, 13g carboidratos líquidos, 33g gordura



**Aipo com manteiga de amendoim**  
436 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
3 1/2 dosador- 382 kcal

### Almoço

1055 kcal, 39g proteína, 92g carboidratos líquidos, 57g gordura



**Leite**  
1 3/4 xícara(s)- 261 kcal



**Pizza margherita em flatbread**  
792 kcal

### Jantar

1035 kcal, 51g proteína, 116g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Ensopado de feijão preto e batata-doce**  
1037 kcal

**Day 3** 3481 kcal ● 252g proteína (29%) ● 119g gordura (31%) ● 300g carboidrato (35%) ● 51g fibra (6%)

### Café da manhã

565 kcal, 36g proteína, 57g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim**  
203 kcal



**Banana**  
1 banana(s)- 117 kcal



**Barra proteica**  
1 barra- 245 kcal

### Lanches

390 kcal, 28g proteína, 10g carboidratos líquidos, 26g gordura



**Queijo em tiras**  
4 palito(s)- 331 kcal



**Chocolate amargo**  
1 quadrado(s)- 60 kcal

### Almoço

1040 kcal, 65g proteína, 102g carboidratos líquidos, 32g gordura



**Salada de grão-de-bico fácil**  
467 kcal



**Tenders de chik'n crocantes**  
10 tender(es)- 571 kcal

### Jantar

1105 kcal, 39g proteína, 129g carboidratos líquidos, 42g gordura



**Salada simples de mussarela e tomate**  
161 kcal



**Macarrão com espinafre e homus**  
946 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** 3470 kcal ● 252g proteína (29%) ● 128g gordura (33%) ● 271g carboidrato (31%) ● 57g fibra (7%)

## Café da manhã

565 kcal, 31g proteína, 48g carboidratos líquidos, 25g gordura



### Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



### Mix de castanhas

1/6 xícara(s)- 145 kcal



### Aveia proteica com banana e canela

269 kcal

## Lanches

390 kcal, 28g proteína, 10g carboidratos líquidos, 26g gordura



### Queijo em tiras

4 palito(s)- 331 kcal



### Chocolate amargo

1 quadrado(s)- 60 kcal

## Almoço

1040 kcal, 65g proteína, 102g carboidratos líquidos, 32g gordura



### Salada de grão-de-bico fácil

467 kcal



### Tenders de chik'n crocantes

10 tender(es)- 571 kcal

## Jantar

1095 kcal, 44g proteína, 108g carboidratos líquidos, 44g gordura



### Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

637 kcal



### Amendoins torrados

1/2 xícara(s)- 460 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** 3430 kcal ● 238g proteína (28%) ● 104g gordura (27%) ● 326g carboidrato (38%) ● 62g fibra (7%)

## Café da manhã

565 kcal, 31g proteína, 48g carboidratos líquidos, 25g gordura



### Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



### Mix de castanhas

1/6 xícara(s)- 145 kcal



### Aveia proteica com banana e canela

269 kcal

## Lanches

370 kcal, 20g proteína, 52g carboidratos líquidos, 4g gordura



### Fatias de pepino

3/4 pepino- 45 kcal



### Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



### Morangos

3 3/4 xícara(s)- 195 kcal

## Almoço

1020 kcal, 58g proteína, 115g carboidratos líquidos, 29g gordura



### Sub de almôndega vegana

2 sub(s)- 936 kcal



### Salada simples de couve

1 1/2 xícara(s)- 83 kcal

## Jantar

1095 kcal, 44g proteína, 108g carboidratos líquidos, 44g gordura



### Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

637 kcal



### Amendoins torrados

1/2 xícara(s)- 460 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** 3487 kcal ● 262g proteína (30%) ● 132g gordura (34%) ● 254g carboidrato (29%) ● 61g fibra (7%)

## Café da manhã

560 kcal, 17g proteína, 39 carboidratos líquidos, 32g gordura



### Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal



### Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal



### Torrada com abacate e ovo

1 fatia(s)- 238 kcal

## Almoço

1095 kcal, 51g proteína, 74g carboidratos líquidos, 58g gordura



### Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



### Amendoins torrados

1/4 xícara(s)- 230 kcal



### Sanduíche de legumes com homus

2 sanduíche(s)- 727 kcal

## Lanches

370 kcal, 20g proteína, 52g carboidratos líquidos, 4g gordura



### Fatias de pepino

3/4 pepino- 45 kcal



### Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



### Morangos

3 3/4 xícara(s)- 195 kcal

## Jantar

1080 kcal, 89g proteína, 86g carboidratos líquidos, 36g gordura



### Salsicha vegana

3 salsicha(s)- 804 kcal



### Purê de batata-doce

275 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** 3487 kcal ● 262g proteína (30%) ● 132g gordura (34%) ● 254g carboidrato (29%) ● 61g fibra (7%)

## Café da manhã

560 kcal, 17g proteína, 39 carboidratos líquidos, 32g gordura



### Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal



### Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal



### Torrada com abacate e ovo

1 fatia(s)- 238 kcal

## Almoço

1095 kcal, 51g proteína, 74g carboidratos líquidos, 58g gordura



### Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



### Amendoins torrados

1/4 xícara(s)- 230 kcal



### Sanduíche de legumes com homus

2 sanduíche(s)- 727 kcal

## Lanches

370 kcal, 20g proteína, 52g carboidratos líquidos, 4g gordura



### Fatias de pepino

3/4 pepino- 45 kcal



### Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



### Morangos

3 3/4 xícara(s)- 195 kcal

## Jantar

1080 kcal, 89g proteína, 86g carboidratos líquidos, 36g gordura



### Salsicha vegana

3 salsicha(s)- 804 kcal



### Purê de batata-doce

275 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



### Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

# Lista de Compras



## Produtos lácteos e ovos

- leite integral  
6 1/4 xícara(s) (mL)
- mussarela ralada  
1 1/4 xícara (108g)
- ovos  
8 grande (400g)
- queijo em tiras  
8 vara (224g)
- mussarela fresca  
1 1/3 oz (38g)

## Produtos de panificação

- pão naan  
2 1/2 pedaço(s) (225g)
- pão  
10 fatia (320g)

## Especiarias e ervas

- manjericão fresco  
1/3 oz (9g)
- vinagre balsâmico  
3 2/3 fl oz (mL)
- sal  
1/3 colher de chá (1g)
- pimenta-do-reino  
1/3 colher de chá (0g)
- alecrim seco  
1/4 colher de sopa (1g)
- cominho em pó  
2 1/2 colher de chá (5g)
- canela  
1 colher de chá (3g)

## Gorduras e óleos

- azeite  
1/2 xícara (mL)
- óleo  
2 oz (mL)
- molho para salada  
1/4 xícara (mL)
- vinagrete balsâmico  
2 colher de chá (mL)

## Vegetais e produtos vegetais

- tomates  
13 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (1696g)

## Frutas e sucos de frutas

- banana  
4 médio (18 a 20 cm de comprimento) (472g)
- abacates  
1 1/4 abacate(s) (251g)
- suco de limão  
1 2/3 fl oz (mL)
- morangos  
11 1/4 xícara, inteira (1620g)
- nectarina  
4 médio (diâ. 6,5 cm) (568g)

## Outro

- barra de proteína (20g de proteína)  
3 barra (150g)
- levedura nutricional  
5 colher de chá (6g)
- tenders 'chik'n' sem carne  
20 pedaços (510g)
- pão tipo sub(s)  
2 pão(ões) (170g)
- almôndegas veganas congeladas  
8 almôndega(s) (240g)
- Queijo cottage e copo de frutas  
3 recipiente (510g)
- linguiça vegana  
6 salsicha (600g)
- iogurte grego proteico aromatizado  
2 recipiente (300g)

## Leguminosas e produtos derivados

- manteiga de amendoim  
1/2 xícara (128g)
- feijão-preto  
1 2/3 lata(s) (732g)
- grão-de-bico, enlatado  
3 lata(s) (1419g)
- homus  
6 1/2 oz (184g)
- amendoim torrado  
1 1/2 xícara (219g)

## Grãos cerealíferos e massas

- seitan  
1/2 lbs (255g)
- massa seca crua  
1/3 lbs (152g)

- alho**  
10 1/2 dente(s) (de alho) (31g)
  - folhas de couve**  
5 3/4 xícara, picada (230g)
  - aipo cru**  
8 talo médio (19-20 cm de comprimento) (320g)
  - espinafre fresco**  
9 1/3 xícara(s) (280g)
  - extrato de tomate**  
5 colher de chá (27g)
  - batata-doce**  
4 batata-doce, 13 cm de comprimento (805g)
  - cebola**  
2 1/2 pequeno (175g)
  - salsa fresca**  
10 2/3 ramos (11g)
  - ketchup**  
5 colher de sopa (85g)
  - pepino**  
3 pepino ( $\approx$ 21 cm) (853g)
  - cenouras**  
4 pequeno (14 cm) (200g)
- couscous instantâneo, saborizado**  
1 1/6 caixa (165 g) (192g)

## Doces

- chocolate amargo 70–85%**  
2 quadrado(s) (20g)
- xarope de bordo (maple syrup)**  
2 colher de chá (mL)

## Sopas, molhos e caldos

- vinagre de maçã**  
2 colher de sopa (mL)
- molho para macarrão**  
1/2 xícara (130g)

## Produtos de nozes e sementes

- mix de nozes**  
1/3 xícara (45g)
- pecãs**  
1/2 xícara, metades (50g)

## Cereais matinais

- aveia em flocos (oats) tradicional**  
1/2 xícara (41g)

## Bebidas

- água**  
1 3/4 galão (mL)
- proteína em pó**  
25 1/2 concha (1/3 xícara cada) (791g)

## Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

203 kcal ● 15g proteína ● 12g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
1/2 colher de chá (mL)  
**água**  
3 colher de sopa (mL)  
**vinagre balsâmico**  
1 colher de chá (mL)  
**alecrim seco**  
2 pitada (0g)  
**tomates**  
1/2 xícara, picada (90g)  
**ovos**  
2 grande (100g)  
**folhas de couve**  
1 xícara, picada (40g)

Para todas as 3 refeições:

**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**água**  
1/2 xícara (mL)  
**vinagre balsâmico**  
1 colher de sopa (mL)  
**alecrim seco**  
1/4 colher de sopa (1g)  
**tomates**  
1 1/2 xícara, picada (270g)  
**ovos**  
6 grande (300g)  
**folhas de couve**  
3 xícara, picada (120g)

1. Em uma pequena frigideira, adicione o óleo de sua preferência em fogo médio-alto.
2. Adicione a couve, os tomates, o alecrim e a água. Tampe e cozinhe por cerca de 4 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os legumes estejam macios.
3. Adicione os ovos e mexa para incorporá-los aos legumes.
4. Quando os ovos estiverem cozidos, retire do fogo e coloque no prato, finalizando com vinagrete balsâmico (opcional). Sirva.

### Banana

1 banana(s) - 117 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**banana**  
1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)

Para todas as 3 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

### 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 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

### 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 2 refeições:

**leite integral**  
2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

---

## Mix de castanhas

1/6 xícara(s) - 145 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**mix de nozes**  
2 2/3 colher de sopa (22g)

Para todas as 2 refeições:

**mix de nozes**  
1/3 xícara (45g)

1. A receita não possui instruções.

---

## Aveia proteica com banana e canela

269 kcal ● 18g proteína ● 5g gordura ● 33g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**canela**

4 pitada (1g)

**xarope de bordo (maple syrup)**

1 colher de chá (mL)

**aveia em flocos (oats) tradicional**

4 colher de sopa (20g)

**leite integral**

3/8 xícara(s) (mL)

**proteína em pó**

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

**banana, fatiado**

1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (59g)

Para todas as 2 refeições:

**canela**

1 colher de chá (3g)

**xarope de bordo (maple syrup)**

2 colher de chá (mL)

**aveia em flocos (oats) tradicional**

1/2 xícara (41g)

**leite integral**

3/4 xícara(s) (mL)

**proteína em pó**

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

**banana, fatiado**

1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)

1. Em uma tigela própria para micro-ondas, misture a aveia, o pó de proteína, a canela, o xarope de bordo e o leite.
2. Aqueça no micro-ondas por cerca de 1 a 1,5 minutos.
3. Cubra com fatias de banana.
4. Sirva.

---

## Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

---

### Nozes-pecã

1/4 xícara - 183 kcal ● 2g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**pecãs**

4 colher de sopa, metades (25g)

Para todas as 2 refeições:

**pecãs**

1/2 xícara, metades (50g)

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.

## 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 2 refeições:  
**pão**  
2 fatia (64g)  
**ovos**  
2 grande (100g)  
**abacates, maduro, fatiado**  
1/2 abacate(s) (101g)

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.

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Leite

1 3/4 xícara(s) - 261 kcal ● 13g proteína ● 14g gordura ● 20g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**leite integral**  
1 3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**leite integral**  
3 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Pizza margherita em flatbread

792 kcal ● 26g proteína ● 43g gordura ● 71g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**pão naan**  
1 1/4 pedaço(s) (113g)  
**mussarela ralada**  
10 colher de sopa (54g)  
**manjericão fresco**  
7 1/2 folhas (4g)  
**azeite**  
2 colher de sopa (mL)  
**vinagre balsâmico**  
2 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1 1/4 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
1 1/4 pitada (0g)  
**tomates, fatiado finamente**  
1 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.)  
(154g)  
**alho, cortado em cubos bem**  
**pequenos**  
3 3/4 dente(s) (de alho) (11g)

Para todas as 2 refeições:

**pão naan**  
2 1/2 pedaço(s) (225g)  
**mussarela ralada**  
1 1/4 xícara (108g)  
**manjericão fresco**  
15 folhas (8g)  
**azeite**  
1/4 xícara (mL)  
**vinagre balsâmico**  
1/4 xícara (mL)  
**sal**  
1/3 colher de chá (1g)  
**pimenta-do-reino**  
1/3 colher de chá (0g)  
**tomates, fatiado finamente**  
2 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.)  
(308g)  
**alho, cortado em cubos bem**  
**pequenos**  
7 1/2 dente(s) (de alho) (23g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Misture metade do óleo com todo o alho picado. Espalhe metade da mistura sobre o naan.
3. Leve ao forno por cerca de 5 minutos.
4. Retire do forno e polvilhe o queijo por cima, colocando as fatias de tomate sobre o queijo. Tempere com sal e pimenta.
5. Volte ao forno por mais 5 minutos, mais 2-3 minutos sob o grill. Observe o pão durante o cozimento para evitar que escureça demais.
6. Enquanto está no forno, misture o vinagre balsâmico com o óleo restante até ficar bem homogêneo. Pique o manjericão.
7. Quando o flatbread sair do forno, regue com a mistura de vinagre e óleo a gosto, espalhe as folhas de manjericão e corte.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Salada de grão-de-bico fácil

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



Para uma única refeição:

**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)

Para todas as 2 refeições:

**vinagre balsâmico**  
2 colher de sopa (mL)  
**vinagre de maçã**  
2 colher de sopa (mL)  
**grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**  
2 lata(s) (896g)  
**cebola, fatiado finamente**  
1 pequeno (70g)  
**tomates, cortado ao meio**  
2 xícara de tomates-cereja (298g)  
**salsa fresca, picado**  
6 ramos (6g)

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

### Tenders de chik'n crocantes

10 tender(es) - 571 kcal ● 41g proteína ● 23g gordura ● 52g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**tenders 'chik'n' sem carne**  
10 pedaços (255g)  
**ketchup**  
2 1/2 colher de sopa (43g)

Para todas as 2 refeições:

**tenders 'chik'n' sem carne**  
20 pedaços (510g)  
**ketchup**  
5 colher de sopa (85g)

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

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 5

### Sub de almôndega vegana

2 sub(s) - 936 kcal ● 56g proteína ● 24g gordura ● 108g carboidrato ● 16g fibra



Rende 2 sub(s)

**pão tipo sub(s)**  
2 pão(ões) (170g)  
**levedura nutricional**  
2 colher de chá (3g)  
**molho para macarrão**  
1/2 xícara (130g)  
**almôndegas veganas congeladas**  
8 almôndega(s) (240g)

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.

### Salada simples de couve

1 1/2 xícara(s) - 83 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 1/2 xícara(s)

**folhas de couve**  
1 1/2 xícara, picada (60g)  
**molho para salada**  
1 1/2 colher de sopa (mL)

1. Misture a couve com o molho de sua preferência e sirva.

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Iogurte grego proteico

1 pote - 139 kcal ● 20g proteína ● 3g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**iogurte grego proteico aromatizado**  
1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte grego proteico aromatizado**  
2 recipiente (300g)

1. Aproveite.

## Amendoins torrados

1/4 xícara(s) - 230 kcal ● 9g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**amendoim torrado**  
4 colher de sopa (37g)

Para todas as 2 refeições:

**amendoim torrado**  
1/2 xícara (73g)

1. A receita não possui instruções.

## Sanduíche de legumes com homus

2 sanduíche(s) - 727 kcal ● 22g proteína ● 36g gordura ● 62g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
4 fatia (128g)  
**espinafre fresco**  
1 xícara(s) (30g)  
**azeite**  
2 colher de sopa (mL)  
**homus**  
3 colher de sopa (45g)  
**suco de limão**  
2 colher de chá (mL)  
**tomates, fatias**  
2 tomate-ameixa (124g)  
**cenouras, descascado e ralado**  
2 pequeno (14 cm) (100g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**  
8 fatia (256g)  
**espinafre fresco**  
2 xícara(s) (60g)  
**azeite**  
4 colher de sopa (mL)  
**homus**  
6 colher de sopa (90g)  
**suco de limão**  
4 colher de chá (mL)  
**tomates, fatias**  
4 tomate-ameixa (248g)  
**cenouras, descascado e ralado**  
4 pequeno (14 cm) (200g)

1. Toste o pão.
2. Em uma tigela pequena, combine o espinafre, a cenoura, o azeite e o suco de limão.
3. Espalhe homus no pão e cubra com a mistura de espinafre e fatias de tomate.
4. Coloque a outra fatia por cima e sirva.

## Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Aipo com manteiga de amendoim

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



Para uma única refeição:

**aipo cru**

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

**manteiga de amendoim**

4 colher de sopa (64g)

Para todas as 2 refeições:

**aipo cru**

8 talo médio (19-20 cm de comprimento) (320g)

**manteiga de amendoim**

1/2 xícara (128g)

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

## Lanches 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Queijo em tiras

4 palito(s) - 331 kcal ● 27g proteína ● 22g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**queijo em tiras**

4 vara (112g)

Para todas as 2 refeições:

**queijo em tiras**

8 vara (224g)

1. A receita não possui instruções.

### Chocolate amargo

1 quadrado(s) - 60 kcal ● 1g proteína ● 4g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:  
**chocolate amargo 70–85%**  
1 quadrado(s) (10g)

Para todas as 2 refeições:  
**chocolate amargo 70–85%**  
2 quadrado(s) (20g)

1. A receita não possui instruções.

## Lanches 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### Fatias de pepino

3/4 pepino - 45 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:  
**pepino**  
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

Para todas as 3 refeições:  
**pepino**  
2 1/4 pepino (≈21 cm) (677g)

1. Fatie o pepino em rodelas e sirva.

### Copo de cottage com frutas

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



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

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

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

### Morangos

3 3/4 xícara(s) - 195 kcal ● 4g proteína ● 2g gordura ● 31g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:  
**morangos**  
3 3/4 xícara, inteira (540g)

Para todas as 3 refeições:  
**morangos**  
11 1/4 xícara, inteira (1620g)

1. A receita não possui instruções.

---

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

---

### Salada de seitan

1078 kcal ● 81g proteína ● 53g gordura ● 49g carboidrato ● 20g fibra



**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**levedura nutricional**  
1 colher de sopa (4g)  
**molho para salada**  
3 colher de sopa (mL)  
**espinafre fresco**  
6 xícara(s) (180g)  
**seitan, esfarelado ou fatiado**  
1/2 lbs (255g)  
**tomates, cortado ao meio**  
18 tomatinhos (306g)  
**abacates, picado**  
3/4 abacate(s) (151g)

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

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 2

### Ensopado de feijão preto e batata-doce

1037 kcal ● 51g proteína ● 15g gordura ● 116g carboidrato ● 59g fibra



**água**  
2 1/2 xícara(s) (mL)  
**cominho em pó**  
1 1/4 colher de chá (3g)  
**suco de limão**  
2 1/2 colher de chá (mL)  
**folhas de couve**  
1 1/4 xícara, picada (50g)  
**óleo**  
2 1/2 colher de chá (mL)  
**extrato de tomate**  
5 colher de chá (27g)  
**feijão-preto, escorrido**  
1 2/3 lata(s) (732g)  
**batata-doce, cortado em cubos**  
5/6 batata-doce, 13 cm de comprimento (175g)  
**cebola, picado**  
5/6 pequeno (58g)  
**alho, cortado em cubos**  
1 2/3 dente(s) (de alho) (5g)

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.\r\nEnquanto 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. \r\nAdicione o cominho e uma boa pitada de sal/pimenta à panela e misture. Aqueça até ficar perfumado, cerca de um minuto.\r\nAdicione a pasta de tomate, a água e o feijão preto e mexa. Cozinhe em fogo brando por 15 minutos.\r\nQuando 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 3

### Salada simples de mussarela e tomate

161 kcal ● 9g proteína ● 11g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



**vinagrete balsâmico**  
2 colher de chá (mL)  
**manjericão fresco**  
2 colher de chá, picado (2g)  
**mussarela fresca, fatiado**  
1 1/3 oz (38g)  
**tomates, fatiado**  
1/2 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (91g)

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

### Macarrão com espinafre e homus

946 kcal ● 30g proteína ● 30g gordura ● 125g carboidrato ● 13g fibra



**homus**  
3 1/3 oz (94g)  
**óleo**  
4 colher de chá (mL)  
**espinafre fresco**  
1 1/3 xícara(s) (40g)  
**suco de limão**  
2 colher de chá (mL)  
**massa seca crua**  
1/3 lbs (152g)  
**tomates, picado**  
2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (82g)  
**alho, cortado em cubos**  
1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)  
**cebola, cortado em cubos**  
2/3 pequeno (47g)

1. Cozinhe o macarrão conforme as instruções da embalagem.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira grande em fogo médio e cozinhe a cebola por cerca de 5 minutos.
3. Adicione o alho, o espinafre, o suco de limão e os tomates e mexa, cozinhando por cerca de 3 minutos.
4. Acrescente o homus e misture bem. Adicione um pouco de água se necessário.
5. Misture o macarrão e tempere com sal/pimenta a gosto. Sirva.

## Jantar 4

Comer em dia 4 e dia 5

### Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

637 kcal ● 27g proteína ● 7g gordura ● 98g carboidrato ● 18g fibra



Para uma única refeição:

**couscous instantâneo, saborizado**  
5/8 caixa (165 g) (96g)  
**óleo**  
1/4 colher de chá (mL)  
**cominho em pó**  
1/2 colher de chá (1g)  
**suco de limão**  
1 colher de chá (mL)  
**pepino, picado**  
1/4 pepino (~21 cm) (88g)  
**grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**  
5/8 lata(s) (261g)  
**tomates, picado**  
5/8 tomate romo (47g)  
**salsa fresca, picado**  
2 1/3 ramos (2g)

Para todas as 2 refeições:

**couscous instantâneo, saborizado**  
1 1/6 caixa (165 g) (192g)  
**óleo**  
1/2 colher de chá (mL)  
**cominho em pó**  
1 colher de chá (2g)  
**suco de limão**  
1 3/4 colher de chá (mL)  
**pepino, picado**  
5/8 pepino (~21 cm) (176g)  
**grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**  
1 1/6 lata(s) (523g)  
**tomates, picado**  
1 1/6 tomate romo (93g)  
**salsa fresca, picado**  
4 2/3 ramos (5g)

1. Aqueça o forno a 425°F (220°C). Misture o grão-de-bico com óleo, cominho e uma pitada de sal. Coloque em uma assadeira e asse por 15 minutos. Reserve quando pronto.
2. Enquanto isso, cozinhe o cuscuz conforme as instruções da embalagem. Quando o cuscuz estiver pronto e tiver esfriado um pouco, misture a salsa.
3. Monte o bowl com cuscuz, grão-de-bico assado, pepino e tomates. Regue com suco de limão por cima e sirva.

### Amendoins torrados

1/2 xícara(s) - 460 kcal ● 18g proteína ● 37g gordura ● 9g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**amendoim torrado**  
1/2 xícara (73g)

Para todas as 2 refeições:

**amendoim torrado**  
1 xícara (146g)

1. A receita não possui instruções.

---

## Jantar 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

---

### Salsicha vegana

3 salsicha(s) - 804 kcal ● 84g proteína ● 36g gordura ● 32g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**linguiça vegana**  
3 salsicha (300g)

Para todas as 2 refeições:

**linguiça vegana**  
6 salsicha (600g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

---

### Purê de batata-doce

275 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 54g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

**batata-doce**

1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (315g)

Para todas as 2 refeições:

**batata-doce**

3 batata-doce, 13 cm de comprimento (630g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal e sirva.

---

## 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.