

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

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

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



Salada de seitan
1078 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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 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


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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 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

Day 6

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

Café da manhã

560 kcal, 17g proteína, 39g 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

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



logurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



Amendoins torrados

1/4 xícara(s)- 230 kcal



Sanduíche de legumes com homus

2 sanduíche(s)- 727 kcal

Jantar

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



Salsicha vegana

3 salsicha(s)- 804 kcal



Purê de batata-doce

275 kcal

Day 7

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

Café da manhã

560 kcal, 17g proteína, 39g 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

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



logurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



Amendoins torrados

1/4 xícara(s)- 230 kcal



Sanduíche de legumes com homus

2 sanduíche(s)- 727 kcal

Jantar

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



Salsicha vegana

3 salsicha(s)- 804 kcal



Purê de batata-doce

275 kcal

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

- ☐ manjeriço 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 (≈21 cm) (853g)
- ☐ **cenouras**
4 pequeno (14 cm) (200g)

Bebidas

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

- ☐ **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)
-

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)
manjeriço 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)
manjeriço 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 manjeriço.
 7. Quando o flatbread sair do forno, regue com a mistura de vinagre e óleo a gosto, espalhe as folhas de manjeriço 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.
Sirva 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

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.

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 rodela 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)
manjeriço 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 manjeriço sobre as fatias e regue com o molho.

Macarrão com espinafre e homus

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



honus
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 roma (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 roma (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.
-