

# Meal Plan - Dieta vegetariana baixa em carboidratos de 1300 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**      1272 kcal ● 94g proteína (30%) ● 62g gordura (44%) ● 61g carboidrato (19%) ● 24g fibra (7%)

## Café da manhã

170 kcal, 10g proteína, 12g carboidratos líquidos, 9g gordura



**Mini muffins de ovo e queijo**  
2 mini muffin(s)- 112 kcal



**Toranja**  
1/2 toranja- 59 kcal

## Lanches

170 kcal, 5g proteína, 8g carboidratos líquidos, 12g gordura



**Pipoca**  
2 xícaras- 81 kcal



**Sementes de girassol**  
90 kcal

## Almoço

365 kcal, 27g proteína, 25g carboidratos líquidos, 15g gordura



**logurte grego proteico**  
1 pote- 139 kcal



**Sanduíche de berinjela com pesto**  
1/2 sanduíche(s)- 226 kcal

## Jantar

400 kcal, 15g proteína, 14g carboidratos líquidos, 26g gordura



**Refogado de cenoura com carne moída**  
166 kcal



**Salada de tomate e abacate**  
235 kcal

## Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**  
1 1/2 dosador- 164 kcal

## Day 2

1247 kcal ● 98g proteína (32%) ● 48g gordura (34%) ● 77g carboidrato (25%) ● 29g fibra (9%)

### Café da manhã

170 kcal, 10g proteína, 12g carboidratos líquidos, 9g gordura



**Mini muffins de ovo e queijo**  
2 mini muffin(s)- 112 kcal



**Toranja**  
1/2 toranja- 59 kcal

### Lanches

170 kcal, 5g proteína, 8g carboidratos líquidos, 12g gordura



**Pipoca**  
2 xícaras- 81 kcal



**Sementes de girassol**  
90 kcal

### Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**  
1 1/2 dosador- 164 kcal

### Almoço

395 kcal, 12g proteína, 34g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Mix de castanhas**  
1/8 xícara(s)- 109 kcal



**Sopa enlatada com pedaços (cremosa)**  
1/2 lata(s)- 177 kcal



**Palitos de cenoura**  
4 cenoura(s)- 108 kcal

### Jantar

350 kcal, 35g proteína, 22g carboidratos líquidos, 8g gordura



**Farelos veganos**  
1 3/4 xícara(s)- 256 kcal



**Milho**  
92 kcal

## Day 3

1289 kcal ● 110g proteína (34%) ● 46g gordura (32%) ● 79g carboidrato (25%) ● 29g fibra (9%)

### Café da manhã

190 kcal, 13g proteína, 14g carboidratos líquidos, 8g gordura



**Parfait de amora e granola**  
115 kcal



**Leite**  
1/2 xícara(s)- 75 kcal

### Lanches

195 kcal, 14g proteína, 8g carboidratos líquidos, 11g gordura



**Queijo em tiras**  
2 palito(s)- 165 kcal



**Uvas**  
29 kcal

### Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**  
1 1/2 dosador- 164 kcal

### Almoço

395 kcal, 12g proteína, 34g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Mix de castanhas**  
1/8 xícara(s)- 109 kcal



**Sopa enlatada com pedaços (cremosa)**  
1/2 lata(s)- 177 kcal



**Palitos de cenoura**  
4 cenoura(s)- 108 kcal

### Jantar

350 kcal, 35g proteína, 22g carboidratos líquidos, 8g gordura



**Farelos veganos**  
1 3/4 xícara(s)- 256 kcal



**Milho**  
92 kcal

## Day 4

1279 kcal ● 95g proteína (30%) ● 58g gordura (41%) ● 75g carboidrato (23%) ● 19g fibra (6%)

### Café da manhã

190 kcal, 13g proteína, 14g carboidratos líquidos, 8g gordura



**Parfait de amora e granola**  
115 kcal



**Leite**  
1/2 xícara(s)- 75 kcal

### Lanches

195 kcal, 14g proteína, 8g carboidratos líquidos, 11g gordura



**Queijo em tiras**  
2 palito(s)- 165 kcal



**Uvas**  
29 kcal

### Almoço

385 kcal, 16g proteína, 27g carboidratos líquidos, 21g gordura



**Salada simples de folhas mistas com tomate**  
113 kcal



**Queijo grelhado com tomates secos ao sol e espinafre**  
1/2 sanduíche(s)- 273 kcal

### Jantar

345 kcal, 16g proteína, 24g carboidratos líquidos, 17g gordura



**Salada de tomate e abacate**  
176 kcal



**Seitan teriyaki com vegetais e arroz**  
169 kcal

### Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**  
1 1/2 dosador- 164 kcal

## Day 5

1299 kcal ● 94g proteína (29%) ● 64g gordura (44%) ● 72g carboidrato (22%) ● 15g fibra (5%)

### Café da manhã

180 kcal, 7g proteína, 13g carboidratos líquidos, 10g gordura



**Ovo na berinjela**  
120 kcal



**Suco de fruta**  
1/2 copo(s)- 57 kcal

### Almoço

455 kcal, 17g proteína, 32g carboidratos líquidos, 27g gordura



**Pizza de brocólis em pão naan**  
313 kcal



**Salada caprese**  
142 kcal

### Lanches

145 kcal, 5g proteína, 10g carboidratos líquidos, 9g gordura



**Leite**  
1/2 xícara(s)- 75 kcal



**Chips de couve**  
69 kcal

### Jantar

360 kcal, 27g proteína, 16g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Salada de seitan**  
359 kcal

### Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**  
1 1/2 dosador- 164 kcal

**Day 6** 1299 kcal ● 94g proteína (29%) ● 64g gordura (44%) ● 72g carboidrato (22%) ● 15g fibra (5%)

### Café da manhã

180 kcal, 7g proteína, 13g carboidratos líquidos, 10g gordura



#### Ovo na berinjela

120 kcal



#### Suco de fruta

1/2 copo(s)- 57 kcal

### Lanches

145 kcal, 5g proteína, 10g carboidratos líquidos, 9g gordura



#### Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



#### Chips de couve

69 kcal

### Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



#### Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

### Almoço

455 kcal, 17g proteína, 32g carboidratos líquidos, 27g gordura



#### Pizza de brocolis em pão naan

313 kcal



#### Salada caprese

142 kcal

### Jantar

360 kcal, 27g proteína, 16g carboidratos líquidos, 18g gordura



#### Salada de seitan

359 kcal

### Day 7

1342 kcal ● 105g proteína (31%) ● 58g gordura (39%) ● 75g carboidrato (22%) ● 24g fibra (7%)

### Café da manhã

180 kcal, 7g proteína, 13g carboidratos líquidos, 10g gordura



#### Ovo na berinjela

120 kcal



#### Suco de fruta

1/2 copo(s)- 57 kcal

### Lanches

145 kcal, 5g proteína, 10g carboidratos líquidos, 9g gordura



#### Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



#### Chips de couve

69 kcal

### Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



#### Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

### Almoço

490 kcal, 30g proteína, 40g carboidratos líquidos, 20g gordura



#### Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal



#### Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

314 kcal



#### Salada simples de folhas mistas

68 kcal

### Jantar

365 kcal, 26g proteína, 11g carboidratos líquidos, 20g gordura



#### Tempeh básico

4 oz- 295 kcal



#### Brócolis assado com levedura nutricional

2/3 xícara(s)- 72 kcal

# Lista de Compras



## Bebidas

- proteína em pó  
10 1/2 concha (1/3 xícara cada) (326g)
- água  
2/3 galão (mL)

## Produtos lácteos e ovos

- ovos  
5 grande (250g)
- queijo cheddar  
3 colher de sopa, ralado (21g)
- queijo  
1 1/2 oz (42g)
- iogurte grego desnatado  
1/2 xícara (140g)
- leite integral  
2 1/2 xícara(s) (mL)
- queijo em tiras  
4 vara (112g)
- queijo provolone  
1 fatia(s) (28g)
- mussarela fresca  
2 oz (57g)

## Frutas e sucos de frutas

- Toranja  
1 grande (~11,5 cm diâ.) (332g)
- suco de limão  
1 fl oz (mL)
- abacates  
1 1/2 abacate(s) (276g)
- amorinhas  
4 colher de sopa (36g)
- uvas  
1 xícara (92g)
- suco de fruta  
12 fl oz (mL)

## Vegetais e produtos vegetais

- cenouras  
8 3/4 médio (536g)
- alho  
4 dente(s) (de alho) (12g)
- cebola  
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (51g)
- coentro fresco  
1/2 colher de sopa, picado (2g)

## Especiarias e ervas

- flocos de pimenta vermelha  
3/4 pitada (0g)
- alho em pó  
1/2 colher de chá (1g)
- sal  
1/3 oz (9g)
- pimenta-do-reino  
1 g (1g)
- manjericão fresco  
1/3 xícara, folhas inteiras (8g)

## Gorduras e óleos

- óleo  
1 3/4 oz (mL)
- azeite  
1 1/2 oz (mL)
- molho para salada  
5 3/4 colher de sopa (mL)
- vinagrete balsâmico  
4 colher de chá (mL)

## Outro

- iogurte grego proteico aromatizado  
1 recipiente (150g)
- pipoca de micro-ondas, salgada  
4 xícara estourada (44g)
- folhas verdes variadas  
1 1/2 embalagem (155 g) (216g)
- molho teriyaki  
2 colher de chá (mL)
- levedura nutricional  
1/8 oz (4g)
- tzatziki  
1/8 xícara(s) (28g)

## Sopas, molhos e caldos

- molho pesto  
1 colher de sopa (16g)
- sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)  
1 lata (~540 g) (533g)
- molho de pizza  
4 colher de sopa (63g)
- molho Frank's Red Hot  
2 colher de sopa (mL)

## Produtos de panificação

- tomates**  
4 médio inteiro (6 cm diâ.) (489g)
- berinjela**  
1/2 berinjela, com casca (aprox. 565 g) (295g)
- grãos de milho congelados**  
1 1/3 xícara (181g)
- tomates secos ao sol**  
1/2 oz (14g)
- espinafre fresco**  
4 xícara(s) (124g)
- mistura de legumes congelados**  
1/8 pacote (280 g cada) (36g)
- folhas de couve**  
1 maço (170g)
- brócolis**  
56 colher de sopa, picado (106g)

### Leguminosas e produtos derivados

- carne de hambúrguer vegetariana em pedaços**  
1 1/3 embalagem (340 g) (407g)
- molho de soja (tamari)**  
1/2 colher de sopa (mL)
- tempeh**  
1/2 lbs (227g)

### Produtos de nozes e sementes

- pães Kaiser**  
1/2 pão (≈9 cm diâ.) (29g)
- pão**  
1 fatia (32g)
- pão naan**  
1 pedaço(s) (90g)

### Cereais matinais

- granola**  
4 colher de sopa (23g)

### Grãos cerealíferos e massas

- arroz branco de grão longo**  
1/4 xícara (42g)
- seitan**  
1/2 lbs (213g)

## Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Mini muffins de ovo e queijo

2 mini muffin(s) - 112 kcal ● 9g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**  
1 grande (50g)  
**água**  
1 colher de chá (mL)  
**queijo cheddar**  
1 1/2 colher de sopa, ralado (11g)

Para todas as 2 refeições:

**ovos**  
2 grande (100g)  
**água**  
2 colher de chá (mL)  
**queijo cheddar**  
3 colher de sopa, ralado (21g)

1. Preaqueça o forno a 375°F (190°C).
2. Bata os ovos, a água e um pouco de sal e pimenta em uma tigela pequena. Misture o queijo.
3. Use forminhas de silicone ou unte uma forma de muffins com spray antiaderente (use o mesmo número de muffins indicado nos detalhes da receita). Coloque a mistura de ovos nas formas, preenchendo cerca da metade de cada cavidade.
4. Asse por 15 minutos até que o ovo esteja firme e a superfície dourada. Sirva.
5. Observação de preparo: Deixe as sobras esfriarem à temperatura ambiente e então embrulhe ou armazene em um recipiente hermético. Guarde os muffins na geladeira por até 3-4 dias. Alternativamente, embrulhe individualmente os muffins e congele. Para reaquecer, desembrulhe os muffins e aqueça rapidamente no micro-ondas.

### Toranja

1/2 toranja - 59 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**Toranja**  
1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (166g)

Para todas as 2 refeições:

**Toranja**  
1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

## Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Parfait de amora e granola

115 kcal ● 9g proteína ● 4g gordura ● 9g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**iogurte grego desnatado**  
4 colher de sopa (70g)  
**granola**  
2 colher de sopa (11g)  
**amorinhas, picado grosseiramente**  
2 colher de sopa (18g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte grego desnatado**  
1/2 xícara (140g)  
**granola**  
4 colher de sopa (23g)  
**amorinhas, picado grosseiramente**  
4 colher de sopa (36g)

1. Faça camadas dos ingredientes como preferir, ou simplesmente misture.
2. Você pode conservar na geladeira durante a noite ou levar com você, mas a granola não permanecerá tão crocante se estiver misturada.

### 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.

## Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### Ovo na berinjela

120 kcal ● 7g proteína ● 9g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**berinjela**  
1 fatia(s) de 2,5 cm (60g)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**ovos**  
1 grande (50g)

Para todas as 3 refeições:

**berinjela**  
3 fatia(s) de 2,5 cm (180g)  
**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**ovos**  
3 grande (150g)

1. Unte a berinjela com óleo e coloque em uma frigideira em fogo médio, cozinhando por cerca de 4 minutos de cada lado até ficar macia e levemente dourada.
2. Retire a berinjela da frigideira e, quando estiver fria o suficiente para manusear, faça um pequeno buraco no centro e reserve o disco cortado.
3. Coloque a berinjela de volta na frigideira e quebre um ovo no centro do buraco. Cozinhe por 4 minutos, vire e cozinhe por mais 2-3 minutos.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto e sirva com o disco de berinjela reservado.

### Suco de fruta

1/2 copo(s) - 57 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**suco de fruta**  
4 fl oz (mL)

Para todas as 3 refeições:

**suco de fruta**  
12 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

### logurte grego proteico

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



Rende 1 pote

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

1. Aproveite.

### Sanduíche de berinjela com pesto

1/2 sanduíche(s) - 226 kcal ● 7g proteína ● 12g gordura ● 17g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1/2 sanduíche(s)

**azeite**

1/4 colher de sopa (mL)

**molho pesto**

1/2 colher de sopa (8g)

**alho**

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

**pães Kaiser**

1/2 pão (≈9 cm diâ.) (29g)

**tomates**

1 1/2 fatia(s), fina/pequena (23g)

**queijo**

1/2 fatia (28 g cada) (14g)

**berinjela, cortado ao meio e fatiado**

1/4 pequeno (115g)

1. Preaqueça o grill do forno.
2. Pincele as fatias de berinjela com azeite e coloque-as em uma assadeira. Posicione a assadeira a cerca de 6 polegadas da fonte de calor. Cozinhe por 10 minutos, ou até ficarem macias e tostadas.
3. Corte o pão ao comprido e toste.
4. Em uma xícara ou tigela pequena, misture o pesto e o alho. Espalhe essa mistura no pão tostado.
5. Recheie o pão com as fatias de berinjela, tomate e queijo.
6. Sirva.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

### Mix de castanhas

1/8 xícara(s) - 109 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**mix de nozes**

2 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

**mix de nozes**

4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.

### Sopa enlatada com pedaços (cremosa)

1/2 lata(s) - 177 kcal ● 6g proteína ● 9g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)**

1/2 lata (~540 g) (267g)

Para todas as 2 refeições:

**sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)**

1 lata (~540 g) (533g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### Palitos de cenoura

4 cenoura(s) - 108 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**cenouras**

4 médio (244g)

Para todas as 2 refeições:

**cenouras**

8 médio (488g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 4

### Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



#### folhas verdes variadas

2 1/4 xícara (68g)

#### tomates

6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)

#### molho para salada

2 1/4 colher de sopa (mL)

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

### Queijo grelhado com tomates secos ao sol e espinafre

1/2 sanduíche(s) - 273 kcal ● 14g proteína ● 14g gordura ● 19g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1/2 sanduíche(s)

#### pão

1 fatia (32g)

#### molho pesto

1/2 colher de sopa (8g)

#### tomates secos ao sol

1/2 oz (14g)

#### espinafre fresco

1/8 xícara(s) (4g)

#### azeite

1/2 colher de chá (mL)

#### queijo provolone

1 fatia(s) (28g)

1. Divida o azeite pela parte externa de cada fatia de pão.
2. Em uma fatia, espalhe o pesto, depois coloque uma fatia de queijo, coberta pelos tomates e o espinafre. Coloque a segunda fatia de queijo por cima e feche o sanduíche.
3. Cozinhe os sanduíches em uma frigideira em fogo médio, cerca de 2-4 minutos de cada lado. Sirva quente.

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

### Pizza de brocólis em pão naan

313 kcal ● 9g proteína ● 18g gordura ● 27g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**brócolis**  
4 colher de sopa, picado (23g)  
**molho de pizza**  
2 colher de sopa (32g)  
**pimenta-do-reino**  
1/2 pitada (0g)  
**sal**  
1/2 pitada (0g)  
**azeite**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**pão naan**  
1/2 pedaço(s) (45g)  
**queijo**  
2 colher de sopa, ralado (14g)  
**alho, cortado em cubinhos**  
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

Para todas as 2 refeições:

**brócolis**  
1/2 xícara, picado (46g)  
**molho de pizza**  
4 colher de sopa (63g)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada (0g)  
**sal**  
1 pitada (0g)  
**azeite**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**pão naan**  
1 pedaço(s) (90g)  
**queijo**  
4 colher de sopa, ralado (28g)  
**alho, cortado em cubinhos**  
3 dente(s) (de alho) (9g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C). Misture metade do óleo com todo o alho picado. Espalhe metade da mistura sobre o naan. Asse no forno por cerca de 5 minutos. Retire do forno e espalhe o molho de tomate por cima, cubra com brócolis e queijo, e tempere com sal e pimenta. Coloque de volta no forno por mais 5 minutos, mais 2–3 minutos no grelhador (broiler). Observe o pão de perto para que não escureça demais. Retire do forno, regue com o restante do azeite, deixe esfriar o suficiente para fatiar. Sirva.

### Salada caprese

142 kcal ● 8g proteína ● 9g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**mussarela fresca**  
1 oz (28g)  
**folhas verdes variadas**  
1/3 embalagem (155 g) (52g)  
**manjericão fresco**  
2 2/3 colher de sopa, folhas inteiras (4g)  
**vinagrete balsâmico**  
2 colher de chá (mL)  
**tomates, cortado ao meio**  
1/3 xícara de tomates-cereja (50g)

Para todas as 2 refeições:

**mussarela fresca**  
2 oz (57g)  
**folhas verdes variadas**  
2/3 embalagem (155 g) (103g)  
**manjericão fresco**  
1/3 xícara, folhas inteiras (8g)  
**vinagrete balsâmico**  
4 colher de chá (mL)  
**tomates, cortado ao meio**  
2/3 xícara de tomates-cereja (99g)

1. Em uma tigela grande, misture as folhas verdes, o manjericão e os tomates.
2. Na hora de servir, cubra com mussarela e vinagrete balsâmico.

## Almoço 5 ↗

Comer em dia 7

### Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido - 109 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1/2 xícara de arroz cozido

**água**

1/3 xícara(s) (mL)

**arroz branco de grão longo**

2 2/3 colher de sopa (31g)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

### Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

314 kcal ● 26g proteína ● 15g gordura ● 12g carboidrato ● 8g fibra



**molho Frank's Red Hot**

2 colher de sopa (mL)

**tzatziki**

1/8 xícara(s) (28g)

**óleo**

1/2 colher de sopa (mL)

**tempeh, picado grosseiramente**

4 oz (113g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh com uma pitada de sal e frite até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
2. Reduza o fogo para baixo. Despeje o molho picante. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 2-3 minutos.
3. Sirva o tempeh com tzatziki.

### Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



**folhas verdes variadas**  
1 1/2 xícara (45g)  
**molho para salada**  
1 1/2 colher de sopa (mL)

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

## Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Pipoca

2 xícaras - 81 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**pipoca de micro-ondas, salgada**  
2 xícara estourada (22g)

Para todas as 2 refeições:

**pipoca de micro-ondas, salgada**  
4 xícara estourada (44g)

1. Siga as instruções da embalagem.

### Sementes de girassol

90 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**miolos de girassol**  
1/2 oz (14g)

Para todas as 2 refeições:

**miolos de girassol**  
1 oz (28g)

1. A receita não possui instruções.

## Lanches 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

---

### Queijo em tiras

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**queijo em tiras**  
2 vara (56g)

Para todas as 2 refeições:

**queijo em tiras**  
4 vara (112g)

1. A receita não possui instruções.

---

### Uvas

29 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**uvas**  
1/2 xícara (46g)

Para todas as 2 refeições:

**uvas**  
1 xícara (92g)

1. A receita não possui instruções.

## Lanches 3 ↗

Comer em dia 5, 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 3 refeições:

**leite integral**

1 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

### Chips de couve

69 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**sal**

1/3 colher de chá (2g)

**folhas de couve**

1/3 maço (57g)

**azeite**

1 colher de chá (mL)

Para todas as 3 refeições:

**sal**

1 colher de chá (6g)

**folhas de couve**

1 maço (170g)

**azeite**

1 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (175°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Separe as folhas dos talos e rasgue as folhas em pedaços do tamanho de uma mordida.
3. Lave a couve e seque completamente (se ainda estiver úmida, vai afetar muito o resultado do cozimento).
4. Regue um pouco de azeite sobre as folhas (seja conservador com o óleo, pois muito óleo pode deixar os chips moles).
5. Espalhe as folhas na assadeira e polvilhe com sal.
6. Asse por cerca de 10-15 minutos – até as bordas ficarem douradas, mas não queimadas.
7. Sirva.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

### Refogado de cenoura com carne moída

166 kcal ● 12g proteína ● 7g gordura ● 8g carboidrato ● 5g fibra



**cenouras**  
2/3 grande (48g)  
**carne de hambúrguer vegetariana em pedaços**  
2 oz (57g)  
**molho de soja (tamari)**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**água**  
1 colher de chá (mL)  
**flocos de pimenta vermelha**  
2/3 pitada (0g)  
**suco de limão**  
1/2 colher de chá (mL)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**alho, picado finamente**  
1/3 dente(s) (de alho) (1g)  
**cebola, picado**  
1/6 grande (25g)  
**coentro fresco, picado**  
1/2 colher de sopa, picado (2g)

1. Aqueça uma frigideira grande em fogo médio-baixo e adicione o óleo. Acrescente a cebola picada e o alho e mexa ocasionalmente.
2. Enquanto isso, corte as cenouras em palitos pequenos. Adicione as cenouras à frigideira com as cebolas junto com flocos de pimenta vermelha e uma pitada de sal e pimenta. Continue cozinhando até que as cebolas estejam douradas e as cenouras levemente macias.
3. Adicione os pedaços de carne (hambúrguer desfiado) à panela e misture. Acrescente molho de soja, água e metade do coentro.
4. Quando estiver totalmente cozido, sirva e regue com suco de limão e o restante do coentro.

### Salada de tomate e abacate

235 kcal ● 3g proteína ● 18g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



**cebola**  
1 colher de sopa, picado (15g)  
**suco de limão**  
1 colher de sopa (mL)  
**azeite**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**alho em pó**  
2 pitada (1g)  
**sal**  
2 pitada (2g)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada, moído (1g)  
**abacates, cortado em cubos**  
1/2 abacate(s) (101g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

### Farelos veganos

1 3/4 xícara(s) - 256 kcal ● 33g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

**carne de hambúrguer vegetariana  
em pedaços**  
1 3/4 xícara (175g)

Para todas as 2 refeições:

**carne de hambúrguer vegetariana  
em pedaços**  
3 1/2 xícara (350g)

1. Cozinhe os farelos conforme as instruções da embalagem. Tempere com sal e pimenta.

### Milho

92 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 17g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**grãos de milho congelados**  
2/3 xícara (91g)

Para todas as 2 refeições:

**grãos de milho congelados**  
1 1/3 xícara (181g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 4

### Salada de tomate e abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 14g gordura ● 5g carboidrato ● 6g fibra



#### cebola

3/4 colher de sopa, picado (11g)

#### suco de limão

3/4 colher de sopa (mL)

#### azeite

1/2 colher de chá (mL)

#### alho em pó

1 1/2 pitada (1g)

#### sal

1 1/2 pitada (1g)

#### pimenta-do-reino

1 1/2 pitada, moído (0g)

#### abacates, cortado em cubos

3/8 abacate(s) (75g)

#### tomates, cortado em cubinhos

3/8 médio inteiro (6 cm diâ.) (46g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.

2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.

3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.

4. Sirva gelado.

### Seitan teriyaki com vegetais e arroz

169 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 19g carboidrato ● 2g fibra



#### óleo

3/8 colher de chá (mL)

#### molho teriyaki

2 colher de chá (mL)

#### mistura de legumes congelados

1/8 pacote (280 g cada) (36g)

#### arroz branco de grão longo

1 colher de sopa (12g)

#### seitan, cortado em tiras

1 1/2 oz (43g)

1. Cozinhe o arroz e os vegetais congelados conforme as instruções das embalagens. Reserve.

Enquanto isso, aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o seitan e cozinhe, mexendo, por 4–5 minutos ou até dourar e ficar crocante. Reduza o fogo para baixo e adicione o molho teriyaki e os vegetais à panela. Cozinhe até aquecer e ficar bem coberto pelo molho. Sirva sobre o arroz.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

### Salada de seitan

359 kcal ● 27g proteína ● 18g gordura ● 16g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**levedura nutricional**  
1 colher de chá (1g)  
**molho para salada**  
1 colher de sopa (mL)  
**espinafre fresco**  
2 xícara(s) (60g)  
**seitan, esfarelado ou fatiado**  
3 oz (85g)  
**tomates, cortado ao meio**  
6 tomatinhos (102g)  
**abacates, picado**  
1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**levedura nutricional**  
2 colher de chá (3g)  
**molho para salada**  
2 colher de sopa (mL)  
**espinafre fresco**  
4 xícara(s) (120g)  
**seitan, esfarelado ou fatiado**  
6 oz (170g)  
**tomates, cortado ao meio**  
12 tomatinhos (204g)  
**abacates, picado**  
1/2 abacate(s) (101g)

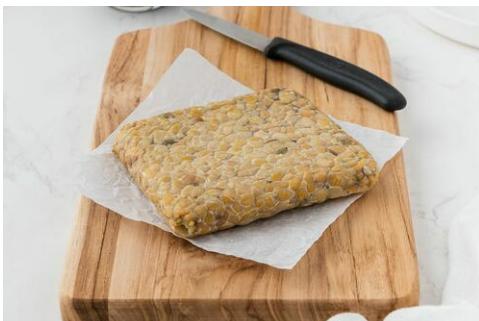
1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione o seitan e cozinhe por cerca de 5 minutos, até dourar. Polvilhe com levedura nutricional.
3. Coloque o seitan sobre uma cama de espinafre.
4. Cubra com tomates, abacate e molho para salada. Sirva.

## Jantar 5 ↗

Comer em dia 7

### Tempeh básico

4 oz - 295 kcal ● 24g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 8g fibra



Rende 4 oz

**tempeh**  
4 oz (113g)  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)

1. Fatie o tempeh no formato desejado, cubra com óleo e tempere com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
2. Ou salteie em uma panela em fogo médio por 5–7 minutos ou asse em forno preaquecido a 375°F (190°C) por 20–25 minutos, virando na metade do tempo, até dourar e ficar crocante.

### Brócolis assado com levedura nutricional

2/3 xícara(s) - 72 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Rende 2/3 xícara(s)

**brócolis**

2/3 xícara, picado (61g)

**óleo**

1 colher de chá (mL)

**levedura nutricional**

1 colher de chá (1g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Misture o brócolis com óleo e asse no forno por 20–25 minutos.
3. Retire e tempere com levedura nutricional e sal/pimenta a gosto. Sirva.

## Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos os dias

### Shake de proteína

1 1/2 dosador - 164 kcal ● 36g proteína ● 1g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**proteína em pó**

1 1/2 concha (1/3 xícara cada)  
(47g)

**água**

1 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

**proteína em pó**

10 1/2 concha (1/3 xícara cada)  
(326g)

**água**

10 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.