

# Meal Plan - Dieta vegetariana baixa em carboidratos de 1400 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** 1414 kcal ● 103g proteína (29%) ● 73g gordura (46%) ● 69g carboidrato (20%) ● 17g fibra (5%)

## Café da manhã

235 kcal, 14g proteína, 13g carboidratos líquidos, 12g gordura



### Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



### Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal



### Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal

## Lanches

210 kcal, 6g proteína, 8g carboidratos líquidos, 16g gordura



### Sementes de girassol

90 kcal



### Chocolate amargo

2 quadrado(s)- 120 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



### Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

## Almoço

360 kcal, 28g proteína, 32g carboidratos líquidos, 11g gordura



### Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



### Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos

162 kcal



### Toranja

1/2 toranja- 59 kcal

## Jantar

450 kcal, 19g proteína, 15g carboidratos líquidos, 33g gordura



### Tofu básico

8 oz- 342 kcal



### Cenouras assadas

2 cenoura(s)- 106 kcal

## Day 2

1453 kcal ● 112g proteína (31%) ● 66g gordura (41%) ● 75g carboidrato (21%) ● 27g fibra (8%)

### Café da manhã

235 kcal, 14g proteína, 13g carboidratos líquidos, 12g gordura

#### Kiwi



1 kiwi- 47 kcal

#### Ovos mexidos básicos



2 ovo(s)- 159 kcal

#### Palitos de cenoura



1 cenoura(s)- 27 kcal

### Lanches

210 kcal, 6g proteína, 8g carboidratos líquidos, 16g gordura

#### Sementes de girassol



90 kcal

#### Chocolate amargo



2 quadrado(s)- 120 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

### Almoço

425 kcal, 27g proteína, 37g carboidratos líquidos, 16g gordura

#### Lentilhas



174 kcal

#### Tofu com limão e pimenta



7 oz- 252 kcal

### Jantar

420 kcal, 29g proteína, 16g carboidratos líquidos, 21g gordura

#### Crack slaw com tempeh



422 kcal

## Day 3

1440 kcal ● 117g proteína (33%) ● 61g gordura (38%) ● 81g carboidrato (22%) ● 26g fibra (7%)

### Café da manhã

235 kcal, 14g proteína, 13g carboidratos líquidos, 12g gordura

#### Kiwi



1 kiwi- 47 kcal

#### Ovos mexidos básicos



2 ovo(s)- 159 kcal

#### Palitos de cenoura



1 cenoura(s)- 27 kcal

### Lanches

195 kcal, 11g proteína, 13g carboidratos líquidos, 10g gordura

#### Torrada com manteiga



1 fatia(s)- 114 kcal

#### Queijo em tiras



1 palito(s)- 83 kcal

### Almoço

425 kcal, 27g proteína, 37g carboidratos líquidos, 16g gordura

#### Lentilhas



174 kcal

#### Tofu com limão e pimenta



7 oz- 252 kcal

### Jantar

420 kcal, 29g proteína, 16g carboidratos líquidos, 21g gordura

#### Crack slaw com tempeh



422 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

## Day 4

1371 kcal ● 93g proteína (27%) ● 67g gordura (44%) ● 74g carboidrato (22%) ● 24g fibra (7%)

### Café da manhã

145 kcal, 4g proteína, 25g carboidratos líquidos, 2g gordura



#### Aveia simples com canela e água

145 kcal

### Almoço

460 kcal, 17g proteína, 26g carboidratos líquidos, 27g gordura



#### Zoodles com molho de abacate

235 kcal



#### Leite

1 1/2 xícara(s)- 224 kcal

### Lanches

195 kcal, 11g proteína, 13g carboidratos líquidos, 10g gordura



#### Torrada com manteiga

1 fatia(s)- 114 kcal



#### Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal

### Jantar

410 kcal, 26g proteína, 8g carboidratos líquidos, 27g gordura



#### Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 148 kcal



#### Salada Caesar de brócolis com ovos cozidos

260 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

1370 kcal ● 94g proteína (28%) ● 66g gordura (43%) ● 87g carboidrato (25%) ● 14g fibra (4%)

### Café da manhã

145 kcal, 4g proteína, 25g carboidratos líquidos, 2g gordura



#### Aveia simples com canela e água

145 kcal

### Almoço

450 kcal, 23g proteína, 14g carboidratos líquidos, 32g gordura



#### Tofu picante com sriracha e amendoim

341 kcal



#### Ervilhas-tortas com manteiga

107 kcal

### Jantar

420 kcal, 21g proteína, 33g carboidratos líquidos, 21g gordura



#### Lo mein de tofu

169 kcal



#### Leite

1 2/3 xícara(s)- 248 kcal

### Lanches

195 kcal, 11g proteína, 13g carboidratos líquidos, 10g gordura



#### Torrada com manteiga

1 fatia(s)- 114 kcal



#### Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 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

1350 kcal ● 100g proteína (30%) ● 54g gordura (36%) ● 86g carboidrato (25%) ● 31g fibra (9%)

### Café da manhã

130 kcal, 2g proteína, 21g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Uvas**  
131 kcal

### Lanches

155 kcal, 17g proteína, 10g carboidratos líquidos, 4g gordura



**Palitos de cenoura**  
1 cenoura(s)- 27 kcal



**Shake de proteína (leite)**  
129 kcal

### Almoço

440 kcal, 19g proteína, 20g carboidratos líquidos, 28g gordura



**Zoodles com gergelim e manteiga de amendoim**  
441 kcal

### Jantar

460 kcal, 26g proteína, 34g carboidratos líquidos, 20g gordura



**Salada de espinafre com cranberries**  
127 kcal



**Lentilhas**  
116 kcal



**Tempeh com molho de amendoim**  
2 oz de tempeh- 217 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

## Day 7

1350 kcal ● 100g proteína (30%) ● 54g gordura (36%) ● 86g carboidrato (25%) ● 31g fibra (9%)

### Café da manhã

130 kcal, 2g proteína, 21g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Uvas**  
131 kcal

### Lanches

155 kcal, 17g proteína, 10g carboidratos líquidos, 4g gordura



**Palitos de cenoura**  
1 cenoura(s)- 27 kcal



**Shake de proteína (leite)**  
129 kcal

### Almoço

440 kcal, 19g proteína, 20g carboidratos líquidos, 28g gordura



**Zoodles com gergelim e manteiga de amendoim**  
441 kcal

### Jantar

460 kcal, 26g proteína, 34g carboidratos líquidos, 20g gordura



**Salada de espinafre com cranberries**  
127 kcal



**Lentilhas**  
116 kcal



**Tempeh com molho de amendoim**  
2 oz de tempeh- 217 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

# Lista de Compras



## Bebidas

- proteína em pó**  
11 1/2 concha (1/3 xícara cada) (357g)
- água**  
15 1/2 xícara(s) (mL)

## Frutas e sucos de frutas

- kiwi**  
3 fruta (207g)
- Toranja**  
1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (166g)
- limão**  
1 pequeno (58g)
- suco de limão**  
2 1/2 colher de sopa (mL)
- abacates**  
1/2 abacate(s) (101g)
- uvas**  
4 1/2 xícara (414g)
- cranberries secas**  
1 3/4 colher de sopa (18g)
- suco de limão**  
1 1/2 colher de sopa (mL)

## Gorduras e óleos

- óleo**  
2 1/2 oz (mL)
- azeite**  
1/2 colher de sopa (mL)
- vinagrete de framboesa com nozes**  
1 3/4 colher de sopa (mL)

## Produtos lácteos e ovos

- ovos**  
8 grande (400g)
- queijo fatiado**  
1/2 fatia (≈20 g cada) (11g)
- manteiga**  
5 colher de chá (23g)
- queijo em tiras**  
3 vara (84g)
- leite integral**  
4 xícara(s) (mL)
- iogurte grego desnatado, natural**  
1 colher de sopa (18g)
- queijo parmesão**  
1 colher de sopa (5g)

## Leguminosas e produtos derivados

- tofu firme**  
29 oz (822g)
- lentilhas, cruas**  
13 1/4 colher de sopa (160g)
- tempeh**  
3/4 lbs (340g)
- tofu extra firme**  
2 oz (57g)
- molho de soja (tamari)**  
2 1/2 oz (mL)
- manteiga de amendoim**  
5 oz (144g)

## Outro

- logurte grego proteico aromatizado**  
1 recipiente (150g)
- mix para salada de repolho (coleslaw)**  
5 1/2 xícara (495g)
- molho de pimenta sriracha**  
3/4 colher de sopa (11g)
- levedura nutricional**  
1/2 colher de sopa (2g)

## Especiarias e ervas

- tomilho seco**  
4 pitada, moído (1g)
- sal**  
1 1/2 g (1g)
- tempero de limão e pimenta**  
4 pitada (1g)
- canela**  
1/2 colher de sopa (3g)
- manjericão fresco**  
1/2 xícara, folhas inteiras (12g)
- mostarda Dijon**  
1 colher de chá (5g)
- pimenta-do-reino**  
1/2 pitada (0g)

## Produtos de panificação

- pão**  
1/4 lbs (128g)

## Produtos de nozes e sementes

- miolos de girassol**  
2 oz (52g)

- queijo romano**  
1 colher de chá (2g)

## **Vegetais e produtos vegetais**

- cenouras**  
7 1/2 médio (449g)
- cogumelos**  
4 colher de sopa, picada (18g)
- alho**  
3 dente (de alho) (9g)
- tomates**  
5 tomatinhos (85g)
- abobrinha**  
2 1/3 grande (750g)
- alface romana (romaine)**  
2 xícara, ralado (94g)
- brócolis**  
1/2 xícara, picado (46g)
- mistura de legumes congelados**  
2 oz (57g)
- ervilhas sugar snap congeladas**  
2/3 xícara (96g)
- espinafre fresco**  
1/3 pacote (170 g) (57g)
- cebolinha**  
3 colher de sopa, fatiado (24g)

- amêndoas**  
2 3/4 colher de sopa, inteira (24g)
- sementes de abóbora torradas, sem sal**  
1 colher de sopa (7g)
- nozes**  
1 3/4 colher de sopa, picada (13g)
- sementes de gergelim**  
1/2 colher de sopa (5g)
- sementes de chia**  
1/2 colher de sopa (7g)

## **Doces**

- chocolate amargo 70–85%**  
4 quadrado(s) (40g)
- açúcar**  
4 colher de chá (17g)

## **Grãos cerealíferos e massas**

- amido de milho (cornstarch)**  
2 colher de sopa (16g)

## **Sopas, molhos e caldos**

- molho picante**  
2 colher de chá (mL)
- ramen com sabor oriental**  
1/8 pacote com sachê de sabor (11g)

## **Cereais matinais**

- aveia rápida**  
2/3 xícara (53g)

---

## Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**kiwi**  
1 fruta (69g)

Para todas as 3 refeições:

**kiwi**  
3 fruta (207g)

1. Fatie o kiwi e sirva.

### Ovos mexidos básicos

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 3 refeições:

**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**ovos**  
6 grande (300g)

1. Bata os ovos em uma tigela média até ficarem homogêneos.  
Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.  
Despeje a mistura de ovos.  
Quando os ovos começarem a firmar, mexa-os.  
Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam firmes e não restem líquidos. Tempere com sal/pimenta.

### Palitos de cenoura

1 cenoura(s) - 27 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**cenouras**

1 médio (61g)

Para todas as 3 refeições:

**cenouras**

3 médio (183g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

---

## Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

---

### Aveia simples com canela e água

145 kcal ● 4g proteína ● 2g gordura ● 25g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**aveia rápida**

1/3 xícara (27g)

**açúcar**

2 colher de chá (9g)

**canela**

1/4 colher de sopa (2g)

**água**

1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**aveia rápida**

2/3 xícara (53g)

**açúcar**

4 colher de chá (17g)

**canela**

1/2 colher de sopa (3g)

**água**

1 xícara(s) (mL)

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

## Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Uvas

131 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 21g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**uvas**  
2 1/4 xícara (207g)

Para todas as 2 refeições:

**uvas**  
4 1/2 xícara (414g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

### Yogurte grego proteico

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



Rende 1 pote

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

1. Aproveite.

### Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos

162 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



**cogumelos**  
4 colher de sopa, picada (18g)  
**azeite**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**tomilho seco**  
4 pitada, moído (1g)  
**pão**  
1 fatia(s) (32g)  
**queijo fatiado**  
1/2 fatia (≈20 g cada) (11g)

1. Em uma frigideira em fogo médio, adicione o óleo, os cogumelos, o tomilho e sal e pimenta a gosto. Refogue até dourar.
2. Coloque o queijo em uma fatia de pão e distribua os cogumelos por cima.
3. Feche o sanduíche e volte à frigideira até o queijo derreter e o pão ficar tostado. Sirva.
4. Observação: para fazer em quantidade, prepare todos os cogumelos e armazene em recipiente hermético. Aqueça e monte o sanduíche normalmente quando for consumir.

## Toranja

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



Rende 1/2 toranja

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

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)

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

### Lentilhas

174 kcal ● 12g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**água**  
1 xícara(s) (mL)  
**sal**  
1/2 pitada (0g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
4 colher de sopa (48g)

Para todas as 2 refeições:

**água**  
2 xícara(s) (mL)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
1/2 xícara (96g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.\r\nAqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

### Tofu com limão e pimenta

7 oz - 252 kcal ● 15g proteína ● 16g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**amido de milho (cornstarch)**  
1 colher de sopa (8g)  
**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**tempero de limão e pimenta**  
2 pitada (1g)  
**limão, raspado**  
1/2 pequeno (29g)  
**tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos**  
1/2 lbs (198g)

Para todas as 2 refeições:

**amido de milho (cornstarch)**  
2 colher de sopa (16g)  
**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**tempero de limão e pimenta**  
4 pitada (1g)  
**limão, raspado**  
1 pequeno (58g)  
**tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos**  
14 oz (397g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (220°C).
2. Combine tofu, óleo, amido de milho, raspas de limão, lemon pepper e um pouco de sal em uma assadeira forrada. Misture até o tofu ficar uniformemente coberto.
3. Asse por 20-25 minutos até o tofu ficar dourado e crocante. Sirva.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 4

### Zoodles com molho de abacate

235 kcal ● 5g proteína ● 16g gordura ● 9g carboidrato ● 10g fibra



**água**  
1/6 xícara(s) (mL)  
**suco de limão**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**manjericão fresco**  
1/2 xícara, folhas inteiras (12g)  
**tomates, cortado ao meio**  
5 tomatinhos (85g)  
**abobrinha**  
1/2 grande (162g)  
**abacates, descascado e sem sementes**  
1/2 abacate(s) (101g)

1. Usando um espiralizador ou um descascador, faça os noodles de abobrinha.
2. Coloque a água, o suco de limão, o abacate e o manjericão no liquidificador e bata até ficar homogêneo.
3. Em uma tigela, misture os noodles de abobrinha, os tomates e o molho e mexa delicadamente até ficarem bem envolvidos. Ajuste o sal e a pimenta a gosto. Sirva.
4. Observação: embora esta receita fique melhor fresca, ela pode ser conservada na geladeira por um ou dois dias.

### Leite

1 1/2 xícara(s) - 224 kcal ● 12g proteína ● 12g gordura ● 18g carboidrato ● 0g fibra

Rende 1 1/2 xícara(s)

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

1. A receita não possui instruções.



## Almoço 4 ↗

Comer em dia 5

### Tofu picante com sriracha e amendoim

341 kcal ● 20g proteína ● 24g gordura ● 10g carboidrato ● 1g fibra



#### molho de pimenta sriracha

3/4 colher de sopa (11g)

#### manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

#### molho de soja (tamari)

1 colher de chá (mL)

#### água

1/6 xícara(s) (mL)

#### óleo

1/2 colher de sopa (mL)

#### tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos

1/2 lbs (198g)

#### alho, picado fino

1 dente (de alho) (3g)

1. Misture sriracha, manteiga de amendoim, alho, molho de soja, água e um pouco de sal em uma tigela pequena. Reserve.

2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo alto. Frite o tofu em cubos até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.

3. Despeje o molho na frigideira e mexa frequentemente. Cozinhe até o molho reduzir e ficar crocante em alguns pontos, cerca de 4-5 minutos.

4. Sirva.

### Ervilhas-tortas com manteiga

107 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



#### pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

#### sal

1/2 pitada (0g)

#### manteiga

2 colher de chá (9g)

#### ervilhas sugar snap congeladas

2/3 xícara (96g)

1. Prepare as ervilhas-tortas de acordo com as instruções da embalagem.

2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

## Almoço 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Zoodles com gergelim e manteiga de amendoim

441 kcal ● 19g proteína ● 28g gordura ● 20g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

**mix para salada de repolho (coleslaw)**  
3/4 xícara (68g)  
**manteiga de amendoim**  
3 colher de sopa (48g)  
**molho de soja (tamari)**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**sementes de gergelim**  
1/4 colher de sopa (2g)  
**cebolinha**  
1 1/2 colher de sopa, fatiado (12g)  
**suco de limão**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**sementes de chia**  
1/4 colher de sopa (4g)  
**abobrinha, espiralizado**  
1 1/2 médio (294g)

Para todas as 2 refeições:

**mix para salada de repolho (coleslaw)**  
1 1/2 xícara (135g)  
**manteiga de amendoim**  
6 colher de sopa (96g)  
**molho de soja (tamari)**  
3 colher de sopa (mL)  
**sementes de gergelim**  
1/2 colher de sopa (5g)  
**cebolinha**  
3 colher de sopa, fatiado (24g)  
**suco de limão**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**sementes de chia**  
1/2 colher de sopa (7g)  
**abobrinha, espiralizado**  
3 médio (588g)

1. Misture os zoodles e a salada de repolho em uma tigela.
2. Em uma tigela pequena, misture a manteiga de amendoim, o molho de soja e o suco de limão. Adicione água aos poucos, apenas o suficiente para que a mistura fique com consistência de molho.
3. Despeje a mistura de manteiga de amendoim sobre os zoodles e misture bem.
4. Finalize com cebolinha, sementes de gergelim e sementes de chia (opcional).
5. Sirva.

## Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### 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.

## Chocolate amargo

2 quadrado(s) - 120 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**chocolate amargo 70–85%**  
2 quadrado(s) (20g)

Para todas as 2 refeições:

**chocolate amargo 70–85%**  
4 quadrado(s) (40g)

1. A receita não possui instruções.

## Lanches 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### Torrada com manteiga

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 3 refeições:

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

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

### Queijo em tiras

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



Para uma única refeição:

**queijo em tiras**  
1 vara (28g)

Para todas as 3 refeições:

**queijo em tiras**  
3 vara (84g)

1. A receita não possui instruções.

## Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

---

### Palitos de cenoura

1 cenoura(s) - 27 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**cenouras**  
1 médio (61g)

Para todas as 2 refeições:

**cenouras**  
2 médio (122g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

---

### Shake de proteína (leite)

129 kcal ● 16g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**leite integral**  
1/2 xícara(s) (mL)  
**proteína em pó**  
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

Para todas as 2 refeições:

**leite integral**  
1 xícara(s) (mL)  
**proteína em pó**  
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

1. Misture até ficar bem combinado.
2. Sirva.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

### Tofu básico

8 oz - 342 kcal ● 18g proteína ● 28g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

**óleo**  
4 colher de chá (mL)  
**tofu firme**  
1/2 lbs (227g)

1. Fatie o tofu 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.

### Cenouras assadas

2 cenoura(s) - 106 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Rende 2 cenoura(s)

**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**cenouras, fatiado**  
2 grande (144g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque as cenouras fatiadas em uma assadeira e misture com óleo e uma pitada de sal. Espalhe uniformemente e asse por cerca de 30 minutos até ficarem macias. Sirva.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

### Crack slaw com tempeh

422 kcal ● 29g proteína ● 21g gordura ● 16g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

**mix para salada de repolho (coleslaw)**  
2 xícara (180g)  
**molho picante**  
1 colher de chá (mL)  
**miolos de girassol**  
1 colher de sopa (12g)  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**alho, picado**  
1 dente (de alho) (3g)  
**tempeh, cortado em cubos**  
4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

**mix para salada de repolho (coleslaw)**  
4 xícara (360g)  
**molho picante**  
2 colher de chá (mL)  
**miolos de girassol**  
2 colher de sopa (24g)  
**óleo**  
4 colher de chá (mL)  
**alho, picado**  
2 dente (de alho) (6g)  
**tempeh, cortado em cubos**  
1/2 lbs (227g)

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

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 4

### Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 148 kcal ● 5g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra

Rende 1/6 xícara(s)

**amêndoas**  
2 2/3 colher de sopa, inteira (24g)

1. A receita não possui instruções.



### Salada Caesar de brócolis com ovos cozidos

260 kcal ● 21g proteína ● 15g gordura ● 6g carboidrato ● 4g fibra



**alface romana (romaine)**  
2 xícara, ralado (94g)  
**ovos**  
2 grande (100g)  
**brócolis**  
1/2 xícara, picado (46g)  
**iogurte grego desnatado, natural**  
1 colher de sopa (18g)  
**mostarda Dijon**  
1 colher de chá (5g)  
**queijo parmesão**  
1 colher de sopa (5g)  
**sementes de abóbora torradas, sem sal**  
1 colher de sopa (7g)  
**suco de limão**  
1/2 colher de sopa (mL)

1. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água fria.
2. Leve a água para ferver e continue fervendo por cerca de 7-10 minutos. Retire os ovos e coloque-os em uma tigela com água fria. Reserve para esfriar.
3. Enquanto isso, prepare o molho misturando o iogurte grego, a mostarda, o suco de limão e sal/pimenta a gosto. Reserve.
4. Descasque os ovos e corte-os em quartos. Monte a salada com alface, brócolis e os ovos. Polvilhe as sementes de abóbora e o parmesão por cima, regue com o molho e sirva.

---

## Jantar 4

Comer em dia 5

---

### Lo mein de tofu

169 kcal ● 8g proteína ● 8g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



**tofu extra firme**  
2 oz (57g)  
**molho de soja (tamari)**  
3/8 colher de chá (mL)  
**água**  
1/6 xícara(s) (mL)  
**azeite**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**mistura de legumes congelados**  
2 oz (57g)  
**ramen com sabor oriental**  
1/8 pacote com sachê de sabor (11g)

1. Pressione o tofu entre folhas de papel-toalha para remover parte da água; corte em cubos pequenos. Aqueça azeite em uma frigideira grande em fogo médio-alto. Adicione o tofu e frite até dourar, cerca de 15 minutos. Mexa ocasionalmente para evitar queimar.
2. Enquanto isso, leve água para ferver em uma panela média. Adicione o macarrão do pacote de ramen, reservando os sachês de tempero. Ferva por cerca de 2 minutos, até o macarrão amolecer. Escorra.
3. Adicione os vegetais para stir-fry à frigideira com o tofu e tempere com o sachê de tempero do ramen. Cozinhe, mexendo ocasionalmente até que os vegetais estejam macios, mas não pastosos. Adicione o macarrão e misture. Tempere com molho de soja e sirva.

---

## Leite

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

Rende 1 2/3 xícara(s)



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

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Salada de espinafre com cranberries

127 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 9g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**cranberries secas**  
2 2/3 colher de chá (9g)  
**nozes**  
2 2/3 colher de chá, picada (6g)  
**espinafre fresco**  
1/6 pacote (170 g) (28g)  
**vinagrete de framboesa com nozes**  
2 2/3 colher de chá (mL)  
**queijo romano, finamente ralado**  
4 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

**cranberries secas**  
1 3/4 colher de sopa (18g)  
**nozes**  
1 3/4 colher de sopa, picada (13g)  
**espinafre fresco**  
1/3 pacote (170 g) (57g)  
**vinagrete de framboesa com nozes**  
1 3/4 colher de sopa (mL)  
**queijo romano, finamente ralado**  
1 colher de chá (2g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Para as sobras, você pode simplesmente misturar todos os ingredientes com antecedência e guardar em um recipiente (tupperware) na geladeira e, na hora de comer, basta servir e temperar.

### Lentilhas

116 kcal ● 8g proteína ● 0g gordura ● 17g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**água**  
2/3 xícara(s) (mL)  
**sal**  
1/3 pitada (0g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
2 2/3 colher de sopa (32g)

Para todas as 2 refeições:

**água**  
1 1/3 xícara(s) (mL)  
**sal**  
2/3 pitada (1g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
1/3 xícara (64g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.\r\nAqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

### Tempeh com molho de amendoim

2 oz de tempeh - 217 kcal ● 16g proteína ● 11g gordura ● 7g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**tempeh**  
2 oz (57g)  
**manteiga de amendoim**  
1 colher de sopa (16g)  
**suco de limão**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**molho de soja (tamari)**  
1/2 colher de chá (mL)  
**levedura nutricional**  
1/4 colher de sopa (1g)

Para todas as 2 refeições:

**tempeh**  
4 oz (113g)  
**manteiga de amendoim**  
2 colher de sopa (32g)  
**suco de limão**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**molho de soja (tamari)**  
1 colher de chá (mL)  
**levedura nutricional**  
1/2 colher de sopa (2g)

1. Pré-aqueça o forno a 375 F (190 C). Forre uma assadeira com papel manteiga ou papel alumínio e pulverize com spray antiaderente.
2. Corte o tempeh em pedaços no formato de nuggets.
3. Em uma tigela pequena, misture a manteiga de amendoim, o suco de limão, o molho de soja e a levedura nutricional. Vá adicionando pequenas quantidades de água até obter uma consistência de molho que não fique muito rala. Tempere com sal/pimenta a gosto.
4. Mergulhe o tempeh no molho, cobrindo-o completamente. Coloque na assadeira. Reserve um pouco do molho para depois.
5. Asse no forno por cerca de 30 minutos ou até que a manteiga de amendoim forme uma crosta.
6. Regue com o molho extra por cima e 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.