

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



logurte 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

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 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

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

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



Lo mein de tofu
169 kcal



Leite
1 2/3 xícara(s)- 248 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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 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

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

- ☐ iogurte 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)
- ☐ manjerição 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

iogurte grego proteico

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



Rende 1 pote

iogurte 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.
Aqueça 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)

manjeriço 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 manjeriço 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. Preequeça o forno a 400°F (200°C).\r\nColoque 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.
Aqueça 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.
-