

Meal Plan - Dieta vegetariana baixa em carboidratos de 1500 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

1515 kcal ● 124g proteína (33%) ● 74g gordura (44%) ● 63g carboidrato (17%) ● 26g fibra (7%)

Café da manhã

240 kcal, 31g proteína, 8g carboidratos líquidos, 9g gordura



Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s)- 104 kcal



Shake proteico duplo de chocolate

137 kcal

Lanches

170 kcal, 5g proteína, 13g carboidratos líquidos, 9g gordura



Torrada de abacate

1 fatia(s)- 168 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

460 kcal, 22g proteína, 28g carboidratos líquidos, 27g gordura



Sanduíche Caprese

1 sanduíche(s)- 461 kcal

Jantar

480 kcal, 30g proteína, 14g carboidratos líquidos, 29g gordura



Brócolis com manteiga

1 1/4 xícara(s)- 167 kcal



Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

314 kcal

Day 2

1515 kcal ● 124g proteína (33%) ● 74g gordura (44%) ● 63g carboidrato (17%) ● 26g fibra (7%)

Café da manhã

240 kcal, 31g proteína, 8g carboidratos líquidos, 9g gordura



Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s)- 104 kcal



Shake proteico duplo de chocolate

137 kcal

Lanches

170 kcal, 5g proteína, 13g carboidratos líquidos, 9g gordura



Torrada de abacate

1 fatia(s)- 168 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

460 kcal, 22g proteína, 28g carboidratos líquidos, 27g gordura



Sanduíche Caprese

1 sanduíche(s)- 461 kcal

Jantar

480 kcal, 30g proteína, 14g carboidratos líquidos, 29g gordura



Brócolis com manteiga

1 1/4 xícara(s)- 167 kcal



Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

314 kcal

Day 3

1466 kcal ● 115g proteína (31%) ● 80g gordura (49%) ● 46g carboidrato (13%) ● 24g fibra (7%)

Café da manhã

240 kcal, 13g proteína, 14g carboidratos líquidos, 13g gordura



Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate

124 kcal



Torrada com manteiga

1 fatia(s)- 114 kcal

Lanches

200 kcal, 18g proteína, 10g carboidratos líquidos, 9g gordura



Aipo com manteiga de amendoim

109 kcal



Queijo cottage com abacaxi

93 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, 5g carboidratos líquidos, 36g gordura



Sementes de girassol

90 kcal



Tacos de queijo e guacamole

2 taco(s)- 350 kcal

Jantar

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



Crack slaw com tempeh

422 kcal

Day 4

1486 kcal ● 117g proteína (32%) ● 78g gordura (47%) ● 53g carboidrato (14%) ● 25g fibra (7%)

Café da manhã

240 kcal, 13g proteína, 14g carboidratos líquidos, 13g gordura



Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate
124 kcal



Torrada com manteiga
1 fatia(s)- 114 kcal

Lanches

200 kcal, 18g proteína, 10g carboidratos líquidos, 9g gordura



Aipo com manteiga de amendoim
109 kcal



Queijo cottage com abacaxi
93 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

460 kcal, 21g proteína, 12g carboidratos líquidos, 34g gordura



Salada simples de folhas mistas
68 kcal



Tigela asiática low carb com tofu
393 kcal

Jantar

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



Crack slaw com tempeh
422 kcal

Day 5

1442 kcal ● 108g proteína (30%) ● 80g gordura (50%) ● 55g carboidrato (15%) ● 16g fibra (5%)

Café da manhã

205 kcal, 10g proteína, 12g carboidratos líquidos, 12g gordura



Barra de granola rica em proteínas
1 barra(s)- 204 kcal

Lanches

200 kcal, 18g proteína, 10g carboidratos líquidos, 9g gordura



Aipo com manteiga de amendoim
109 kcal



Queijo cottage com abacaxi
93 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

430 kcal, 14g proteína, 24g carboidratos líquidos, 29g gordura



Sanduíche de queijo grelhado com pesto
1/2 sanduíche(s)- 279 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
151 kcal

Jantar

445 kcal, 29g proteína, 9g carboidratos líquidos, 30g gordura



Salada Caesar de brócolis com ovos cozidos
260 kcal




Sementes de abóbora
183 kcal

Day 6 1488 kcal ● 103g proteína (28%) ● 86g gordura (52%) ● 56g carboidrato (15%) ● 19g fibra (5%)

Café da manhã

205 kcal, 10g proteína, 12g carboidratos líquidos, 12g gordura




Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal


Lanches

150 kcal, 9g proteína, 7g carboidratos líquidos, 8g gordura



Cenouras com homus

82 kcal



Ovos cozidos

1 ovo(s)- 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

460 kcal, 26g proteína, 28g carboidratos líquidos, 23g gordura



Goulash de feijão e tofu

219 kcal



Salada simples de mussarela e tomate

242 kcal


Jantar

510 kcal, 21g proteína, 7g carboidratos líquidos, 42g gordura



Tofu básico

8 oz- 342 kcal




Brócolis com manteiga

1 1/4 xícara(s)- 167 kcal

Day 7 1488 kcal ● 103g proteína (28%) ● 86g gordura (52%) ● 56g carboidrato (15%) ● 19g fibra (5%)

Café da manhã

205 kcal, 10g proteína, 12g carboidratos líquidos, 12g gordura




Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Lanches

150 kcal, 9g proteína, 7g carboidratos líquidos, 8g gordura



Cenouras com homus

82 kcal




Ovos cozidos

1 ovo(s)- 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

460 kcal, 26g proteína, 28g carboidratos líquidos, 23g gordura



Goulash de feijão e tofu

219 kcal



Salada simples de mussarela e tomate

242 kcal


Jantar

510 kcal, 21g proteína, 7g carboidratos líquidos, 42g gordura



Tofu básico

8 oz- 342 kcal



Brócolis com manteiga

1 1/4 xícara(s)- 167 kcal

Bebidas

- ☐ proteína em pó
10 1/2 concha (1/3 xícara cada) (326g)
- ☐ água
12 1/2 xícara(s) (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ castanhas de caju torradas
4 colher de sopa (34g)
- ☐ miolos de girassol
1 1/3 oz (38g)
- ☐ sementes de gergelim
1 colher de chá (3g)
- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal
1 1/3 oz (37g)

Doces

- ☐ cacau em pó
2 colher de chá (4g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ iogurte grego desnatado, natural
5 colher de sopa (88g)
- ☐ manteiga
3/4 vara (87g)
- ☐ mussarela fresca
1/2 lbs (227g)
- ☐ queijo cheddar
1/2 xícara, ralado (57g)
- ☐ ovos
6 grande (300g)
- ☐ queijo parmesão
3 colher de sopa (15g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1 1/2 xícara (339g)
- ☐ queijo
1 fatia (28 g cada) (28g)

Outro

- ☐ proteína em pó, chocolate
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)
- ☐ tzatziki
1/4 xícara(s) (56g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
4 xícara (360g)
- ☐ guacamole industrializado
4 colher de sopa (62g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho Frank's Red Hot
4 colher de sopa (mL)
- ☐ molho pesto
1/4 xícara (72g)
- ☐ molho picante
2 colher de chá (mL)

Gorduras e óleos

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

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tempeh
1 lbs (454g)
- ☐ manteiga de amendoim
3 colher de sopa (48g)
- ☐ molho de soja (tamari)
2 colher de sopa (mL)
- ☐ tofu firme
1 1/2 lbs (695g)
- ☐ homus
4 colher de sopa (60g)
- ☐ feijão branco, enlatado
1/2 lata(s) (220g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
10 oz (288g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
1/2 abacate(s) (101g)
- ☐ abacaxi enlatado
6 colher de sopa, pedaços (68g)
- ☐ suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)

Lanches

☐ folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)

☐ couve-flor ralada congelada
3/4 xícara, preparada (128g)

☐ barra de granola rica em proteínas
3 barra (120g)

Especiarias e ervas

☐ sal
1/3 colher de chá (1g)

☐ pimenta-do-reino
1/3 colher de chá (0g)

☐ mostarda Dijon
1 colher de chá (5g)

☐ páprica
1/2 colher de sopa (3g)

☐ tomilho fresco
2 pitada (0g)

☐ manjeriço fresco
2 colher de sopa, picado (5g)

Vegetais e produtos vegetais

☐ brócolis congelado
5 xícara (455g)

☐ tomates
4 médio inteiro (6 cm diâ.) (508g)

☐ alho
4 dente(s) (de alho) (12g)

☐ espinafre fresco
2 xícara(s) (60g)

☐ aipo cru
3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (120g)

☐ brócolis
1 xícara, picado (91g)

☐ gengibre fresco
1 colher de chá (2g)

☐ alface romana (romaine)
2 xícara, ralado (94g)

☐ cenouras baby
16 médio (160g)

☐ cebola
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s) - 104 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

castanhas de caju torradas
2 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

castanhas de caju torradas
4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.

Shake proteico duplo de chocolate

137 kcal ● 28g proteína ● 1g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

água
1 xícara(s) (mL)
cacau em pó
1 colher de chá (2g)
iogurte grego desnatado, natural
2 colher de sopa (35g)
proteína em pó, chocolate
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

Para todas as 2 refeições:

água
2 xícara(s) (mL)
cacau em pó
2 colher de chá (4g)
iogurte grego desnatado, natural
4 colher de sopa (70g)
proteína em pó, chocolate
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

1. Coloque todos os ingredientes em um liquidificador.
2. Bata até ficar bem homogêneo. Adicione mais água dependendo da consistência desejada.
3. Sirva imediatamente.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate

124 kcal ● 9g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

ovos
1 grande (50g)
azeite
1/2 colher de chá (mL)
espinafre fresco
1 xícara(s) (30g)
queijo parmesão
1 colher de sopa (5g)
tomates, cortado ao meio
2 colher de sopa de tomates-cereja (19g)
alho, picado
2 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
2 grande (100g)
azeite
1 colher de chá (mL)
espinafre fresco
2 xícara(s) (60g)
queijo parmesão
2 colher de sopa (10g)
tomates, cortado ao meio
4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)
alho, picado
4 pitada (1g)

1. Bata os ovos em uma tigela pequena com um pouco de sal e pimenta. Reserve.
2. Coloque uma frigideira média em fogo médio e adicione o azeite e o alho e refogue até ficar perfumado, menos de um minuto.
3. Acrescente o espinafre e cozinhe, mexendo, até murchar, cerca de um minuto.
4. Adicione os ovos e cozinhe mexendo ocasionalmente por mais um ou dois minutos.
5. Polvilhe o parmesão e os tomates e misture.
6. Sirva.

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 2 refeições:

pão
2 fatia (64g)
manteiga
2 colher de chá (9g)

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

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g proteína ● 12g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

barra de granola rica em proteínas
1 barra (40g)

Para todas as 3 refeições:

barra de granola rica em proteínas
3 barra (120g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Sanduíche Caprese

1 sanduíche(s) - 461 kcal ● 22g proteína ● 27g gordura ● 28g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

pão
2 fatia(s) (64g)
tomates
2 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (54g)
mussarela fresca
2 fatias (57g)
molho pesto
2 colher de sopa (32g)

Para todas as 2 refeições:

pão
4 fatia(s) (128g)
tomates
4 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (108g)
mussarela fresca
4 fatias (113g)
molho pesto
4 colher de sopa (64g)

1. Toste o pão, se desejar.
2. Espalhe o pesto em ambas as fatias de pão. Forre a fatia de baixo com mussarela e tomate, então coloque a outra fatia por cima, pressione suavemente e sirva.

Almoço 2

Comer em dia 3

Sementes de girassol

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



miolos de girassol

1/2 oz (14g)

1. A receita não possui instruções.

Tacos de queijo e guacamole

2 taco(s) - 350 kcal ● 15g proteína ● 29g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Rende 2 taco(s)

queijo cheddar

1/2 xícara, ralado (57g)

guacamole industrializado

4 colher de sopa (62g)

1. Aqueça uma pequena frigideira antiaderente em fogo médio e borrife com spray antiaderente.
2. Polvilhe o queijo (1/4 de xícara por taco) na frigideira formando um círculo.
3. Deixe o queijo fritar por cerca de um minuto. As bordas devem ficar crocantes, mas o centro ainda borbulhante e macio. Usando uma espátula, transfira o queijo para um prato.
4. Trabalhando rápido, coloque o guacamole no centro e dobre o queijo sobre ele para formar uma concha de taco antes que o queijo endureça.
5. Sirva.

Almoço 3

Comer em dia 4

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.

Tigela asiática low carb com tofu

393 kcal  20g proteína  29g gordura  8g carboidrato  5g fibra

**brócolis**

1/2 xícara, picado (46g)

couve-flor ralada congelada

3/4 xícara, preparada (128g)

molho de soja (tamari)

2 colher de sopa (mL)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

sementes de gergelim

1 colher de chá (3g)

tofu firme, escorrido e seco com papel-toalha

5 oz (142g)

alho, picado

1 dente (de alho) (3g)

gingibre fresco, picado

1 colher de chá (2g)

1. Corte o tofu em pedaços do tamanho de uma mordida.
2. Em uma frigideira em fogo médio, aqueça cerca de 1/3 do óleo, reservando o restante para depois. Adicione o tofu e cozinhe até dourar dos dois lados.
3. Enquanto isso, prepare a couve-flor ralada conforme a embalagem e também prepare o molho misturando o molho de soja, o gengibre, o alho, as sementes de gergelim e o restante do óleo em uma tigela pequena.
4. Quando o tofu estiver quase pronto, abaixe o fogo e despeje cerca de metade do molho. Mexa e continue cozinhando por mais um minuto ou até o molho ser principalmente absorvido.
5. Em uma tigela, coloque a couve-flor ralada e o tofu, e reserve.
6. Adicione o brócolis à frigideira e cozinhe por alguns minutos até amolecer.
7. Adicione o brócolis e o restante do molho à tigela com a couve-flor e o tofu. Sirva.

Almoço 4

Comer em dia 5

Sanduíche de queijo grelhado com pesto

1/2 sanduíche(s) - 279 kcal ● 11g proteína ● 19g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/2 sanduíche(s)

pão

1 fatia (32g)

molho pesto

1/2 colher de sopa (8g)

queijo

1 fatia (28 g cada) (28g)

tomates

1 fatia(s), fina/pequena (15g)

manteiga, amolecido

1/2 colher de sopa (7g)

1. Passe manteiga em um lado de uma fatia de pão e coloque-a, com o lado amanteigado voltado para baixo, em uma frigideira antiaderente em fogo médio.
2. Espalhe metade do molho pesto no lado superior da fatia de pão que está na frigideira e coloque as fatias de queijo, as fatias de tomate sobre o pesto.
3. Espalhe o pesto restante em um lado da segunda fatia de pão e coloque essa fatia com o lado do pesto voltado para baixo sobre o sanduíche. Passe manteiga no lado de cima do sanduíche.
4. Frite o sanduíche suavemente, virando uma vez, até que ambos os lados do pão estejam dourados e o queijo tenha derretido, cerca de 5 minutos por lado.

Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

tomates

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

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

Almoço 5

Comer em dia 6 e dia 7

Goulash de feijão e tofu

219 kcal ● 12g proteína ● 6g gordura ● 22g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/4 colher de sopa (mL)
páprica
1/4 colher de sopa (2g)
tomilho fresco
1 pitada (0g)
feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado
1/4 lata(s) (110g)
cebola, cortado em cubos
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
alho, picado fino
1/4 dente (de alho) (1g)
tofu firme, escorrido e cortado em cubos
1 3/4 oz (50g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
páprica
1/2 colher de sopa (3g)
tomilho fresco
2 pitada (0g)
feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado
1/2 lata(s) (220g)
cebola, cortado em cubos
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)
alho, picado fino
1/2 dente (de alho) (2g)
tofu firme, escorrido e cortado em cubos
1/4 lbs (99g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu e frite por cerca de 5 minutos até dourar.
2. Adicione a cebola e o alho e cozinhe por cerca de 8 minutos. Acrescente páprica, tomilho, um splash de água e um pouco de sal/pimenta a gosto. Mexa.
3. Adicione os feijões e cozinhe por mais 5 minutos aproximadamente, mexendo frequentemente, até os feijões aquecerem. Sirva.

Salada simples de mussarela e tomate

242 kcal ● 14g proteína ● 17g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

vinagrete balsâmico
1 colher de sopa (mL)
manjeriço fresco
1 colher de sopa, picado (3g)
mussarela fresca, fatiado
2 oz (57g)
tomates, fatiado
3/4 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (137g)

Para todas as 2 refeições:

vinagrete balsâmico
2 colher de sopa (mL)
manjeriço fresco
2 colher de sopa, picado (5g)
mussarela fresca, fatiado
4 oz (113g)
tomates, fatiado
1 1/2 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (273g)

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

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Torrada de abacate

1 fatia(s) - 168 kcal ● 5g proteína ● 9g gordura ● 13g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

pão

1 fatia (32g)

abacates, maduro, fatiado

1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:

pão

2 fatia (64g)

abacates, maduro, fatiado

1/2 abacate(s) (101g)

1. Torre o pão.
2. Cubra com abacate maduro e use um garfo para amassar.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Aipo com manteiga de amendoim

109 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

aipo cru

1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)

manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

Para todas as 3 refeições:

aipo cru

3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (120g)

manteiga de amendoim

3 colher de sopa (48g)

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

Queijo cottage com abacaxi

93 kcal ● 14g proteína ● 1g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)

1/2 xícara (113g)

abacaxi enlatado, escorrido

2 colher de sopa, pedaços (23g)

Para todas as 3 refeições:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)

1 1/2 xícara (339g)

abacaxi enlatado, escorrido

6 colher de sopa, pedaços (68g)

1. Escorra o suco do abacaxi e misture os pedaços de abacaxi com o queijo cottage.
2. Sinta-se à vontade para usar a maioria dos tipos de frutas: banana, frutas vermelhas, pêssegos, melão, etc.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Cenouras com homus

82 kcal ● 3g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

homus

2 colher de sopa (30g)

cenouras baby

8 médio (80g)

Para todas as 2 refeições:

homus

4 colher de sopa (60g)

cenouras baby

16 médio (160g)

1. Sirva as cenouras com homus.

Ovos cozidos

1 ovo(s) - 69 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos

1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

ovos

2 grande (100g)

1. Observação: ovos pré-cozidos estão disponíveis em muitas redes de supermercados, mas você pode fazê-los em casa a partir de ovos crus conforme descrito abaixo.
2. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
3. Leve a água a ferver e continue fervendo até que os ovos atinjam o ponto desejado. Normalmente, 6–7 minutos a partir do início da fervura para ovos cozidos moles e 8–10 minutos para ovos cozidos firmes.
4. Descasque os ovos, tempere a gosto (sal, pimenta, sriracha combinam bem) e consuma.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Brócolis com manteiga

1 1/4 xícara(s) - 167 kcal ● 4g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

sal

5/8 pitada (0g)

brócolis congelado

1 1/4 xícara (114g)

pimenta-do-reino

5/8 pitada (0g)

manteiga

1 1/4 colher de sopa (18g)

Para todas as 2 refeições:

sal

1 1/4 pitada (1g)

brócolis congelado

2 1/2 xícara (228g)

pimenta-do-reino

1 1/4 pitada (0g)

manteiga

2 1/2 colher de sopa (36g)

1. Prepare o brócolis de acordo com as instruções da embalagem.
2. Misture a manteiga até derreter e tempere com sal e pimenta a gosto.

Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

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



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

molho Frank's Red Hot
4 colher de sopa (mL)
tzatziki
1/4 xícara(s) (56g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
tempeh, picado grosseiramente
1/2 lbs (227g)

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.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

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.

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.

Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



sementes de abóbora torradas, sem sal
4 colher de sopa (30g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Tofu básico

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 2/3 colher de sopa (mL)
tofu firme
1 lbs (454g)

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.

Brócolis com manteiga

1 1/4 xícara(s) - 167 kcal ● 4g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

sal
5/8 pitada (0g)
brócolis congelado
1 1/4 xícara (114g)
pimenta-do-reino
5/8 pitada (0g)
manteiga
1 1/4 colher de sopa (18g)

Para todas as 2 refeições:

sal
1 1/4 pitada (1g)
brócolis congelado
2 1/2 xícara (228g)
pimenta-do-reino
1 1/4 pitada (0g)
manteiga
2 1/2 colher de sopa (36g)

1. Prepare o brócolis de acordo com as instruções da embalagem.
2. Misture a manteiga até derreter e tempere com sal e pimenta a gosto.

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.