

# Meal Plan - Dieta vegetariana baixa em carboidratos de 1600 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** 1566 kcal ● 105g proteína (27%) ● 79g gordura (45%) ● 86g carboidrato (22%) ● 22g fibra (6%)

## Café da manhã

210 kcal, 11g proteína, 13g carboidratos líquidos, 11g gordura



**Salada de ovo e abacate sobre torrada**  
1 torrada(s)- 212 kcal

## Almoço

510 kcal, 13g proteína, 53g carboidratos líquidos, 25g gordura



**Suco de fruta**  
3/4 copo(s)- 86 kcal



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



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

## Lanches

170 kcal, 9g proteína, 2g carboidratos líquidos, 14g gordura



**Queijo em tiras**  
1 palito(s)- 83 kcal



**Nozes**  
1/8 xícara(s)- 87 kcal

## Jantar

510 kcal, 36g proteína, 15g carboidratos líquidos, 29g gordura



**Salada caprese**  
213 kcal



**Tempeh básico**  
4 oz- 295 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

1550 kcal ● 111g proteína (29%) ● 83g gordura (48%) ● 68g carboidrato (18%) ● 20g fibra (5%)

### Café da manhã

210 kcal, 11g proteína, 13g carboidratos líquidos, 11g gordura



**Salada de ovo e abacate sobre torrada**  
1 torrada(s)- 212 kcal

### Almoço

495 kcal, 19g proteína, 36g carboidratos líquidos, 29g gordura



**Tofu ao estilo General Tso**  
327 kcal



**Salada simples de folhas mistas**  
170 kcal

### Lanches

170 kcal, 9g proteína, 2g carboidratos líquidos, 14g gordura



**Queijo em tiras**  
1 palito(s)- 83 kcal



**Nozes**  
1/8 xícara(s)- 87 kcal

### Jantar

510 kcal, 36g proteína, 15g carboidratos líquidos, 29g gordura



**Salada caprese**  
213 kcal



**Tempeh básico**  
4 oz- 295 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

## Day 3

1596 kcal ● 110g proteína (28%) ● 81g gordura (46%) ● 86g carboidrato (22%) ● 21g fibra (5%)

### Café da manhã

210 kcal, 13g proteína, 12g carboidratos líquidos, 10g gordura



**Uvas**  
73 kcal



**Ovos cozidos**  
2 ovo(s)- 139 kcal

### Almoço

530 kcal, 33g proteína, 28g carboidratos líquidos, 27g gordura



**Amendoins torrados**  
1/6 xícara(s)- 153 kcal



**Hambúrguer vegetal**  
2 hambúrguer- 254 kcal



**Salada simples de mussarela e tomate**  
121 kcal

### Lanches

170 kcal, 9g proteína, 2g carboidratos líquidos, 14g gordura



**Queijo em tiras**  
1 palito(s)- 83 kcal



**Nozes**  
1/8 xícara(s)- 87 kcal

### Jantar

525 kcal, 19g proteína, 42g carboidratos líquidos, 30g gordura



**Suco de fruta**  
1 1/4 copo(s)- 143 kcal



**Salada de slaw com tofu buffalo**  
380 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

1580 kcal ● 114g proteína (29%) ● 74g gordura (42%) ● 92g carboidrato (23%) ● 22g fibra (6%)

### Café da manhã

210 kcal, 13g proteína, 12g carboidratos líquidos, 10g gordura



#### Uvas

73 kcal



#### Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal

### Almoço

530 kcal, 33g proteína, 28g carboidratos líquidos, 27g gordura



#### Amendoins torrados

1/6 xícara(s)- 153 kcal



#### Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer- 254 kcal



#### Salada simples de mussarela e tomate

121 kcal

### Lanches

220 kcal, 6g proteína, 13g carboidratos líquidos, 15g gordura



#### Tots de couve-flor na frigideira

107 kcal



#### Chips de batata-doce

15 chips- 116 kcal

### Jantar

455 kcal, 26g proteína, 36g carboidratos líquidos, 22g gordura



#### Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



#### Nuggets Chik'n

3 nuggets- 165 kcal



#### Salada grega simples de pepino

141 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

1568 kcal ● 103g proteína (26%) ● 77g gordura (44%) ● 98g carboidrato (25%) ● 17g fibra (4%)

### Café da manhã

230 kcal, 14g proteína, 6g carboidratos líquidos, 14g gordura



Ovos mexidos cremosos  
182 kcal



Framboesas  
2/3 xícara(s)- 48 kcal

### Lanches

220 kcal, 6g proteína, 13g carboidratos líquidos, 15g gordura



Tots de couve-flor na frigideira  
107 kcal



Chips de batata-doce  
15 chips- 116 kcal

### Almoço

500 kcal, 21g proteína, 41g carboidratos líquidos, 26g gordura



Wrap de espinafre e queijo de cabra  
1 wrap(s)- 427 kcal



Salada caprese  
71 kcal

### Jantar

455 kcal, 26g proteína, 36g carboidratos líquidos, 22g gordura



Leite  
1 xícara(s)- 149 kcal



Nuggets Chik'n  
3 nuggets- 165 kcal



Salada grega simples de pepino  
141 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

1540 kcal ● 114g proteína (30%) ● 68g gordura (40%) ● 95g carboidrato (25%) ● 23g fibra (6%)

### Café da manhã

230 kcal, 14g proteína, 6g carboidratos líquidos, 14g gordura



Ovos mexidos cremosos  
182 kcal



Framboesas  
2/3 xícara(s)- 48 kcal

### Lanches

110 kcal, 3g proteína, 22g carboidratos líquidos, 1g gordura



Pretzels  
110 kcal

### Almoço

500 kcal, 21g proteína, 41g carboidratos líquidos, 26g gordura



Wrap de espinafre e queijo de cabra  
1 wrap(s)- 427 kcal



Salada caprese  
71 kcal

### Jantar

540 kcal, 40g proteína, 25g carboidratos líquidos, 27g gordura



Salada de seitan  
539 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

1599 kcal ● 117g proteína (29%) ● 78g gordura (44%) ● 81g carboidrato (20%) ● 27g fibra (7%)

### Café da manhã

230 kcal, 14g proteína, 6g carboidratos líquidos, 14g gordura



Ovos mexidos cremosos  
182 kcal



Framboesas  
2/3 xícara(s)- 48 kcal

### Lanches

110 kcal, 3g proteína, 22g carboidratos líquidos, 1g gordura



Pretzels  
110 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína  
1 1/2 dosador- 164 kcal

### Almoço

555 kcal, 24g proteína, 27g carboidratos líquidos, 35g gordura



Panini de morango, abacate e queijo de cabra  
244 kcal



Salada grega simples de pepino  
141 kcal



Amendoins torrados  
1/6 xícara(s)- 173 kcal

### Jantar

540 kcal, 40g proteína, 25g carboidratos líquidos, 27g gordura



Salada de seitan  
539 kcal

---

# Lista de Compras



## Bebidas

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

## Outro

- folhas verdes variadas  
2 1/2 embalagem (155 g) (397g)
- mix para salada de repolho (coleslaw)  
1 xícara (90g)
- hambúrguer vegetal  
4 hambúrguer (284g)
- chips de batata-doce  
30 batata frita/lascas (43g)
- nuggets veganos tipo frango  
6 nuggets (129g)
- pimentos vermelhos assados  
4 colher de sopa, picado (56g)
- levedura nutricional  
1 colher de sopa (4g)

## Frutas e sucos de frutas

- abacates  
1 1/3 abacate(s) (268g)
- suco de fruta  
16 fl oz (mL)
- uvas  
2 1/2 xícara (230g)
- suco de limão  
3/4 colher de sopa (mL)
- framboesas  
2 xícara (246g)
- morangos  
2 médio (diâ. 3 cm) (24g)

## Especiarias e ervas

- alho em pó  
1/3 colher de chá (1g)
- manjericão fresco  
2/3 oz (19g)
- pimenta-do-reino  
1/8 oz (1g)
- sal  
2 1/2 g (2g)
- vinagre de maçã  
2 colher de chá (10g)

## Gorduras e óleos

- vinagrete balsâmico  
2 1/2 oz (mL)
- óleo  
2 oz (mL)
- azeite  
2 1/4 colher de sopa (mL)
- molho para salada  
1/2 xícara (mL)
- molho ranch  
2 colher de sopa (mL)

## Vegetais e produtos vegetais

- tomates  
7 médio inteiro (6 cm diâ.) (852g)
- brócolis  
4 colher de sopa, picado (23g)
- alho  
3 3/4 dente(s) (de alho) (11g)
- gengibre fresco  
4 colher de chá (8g)
- couve-flor  
1 xícara(s), triturado como arroz (128g)
- ketchup  
1 1/2 colher de sopa (26g)
- cebola roxa  
3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)
- pepino  
1 1/2 pepino (≈21 cm) (452g)
- espinafre fresco  
8 xícara(s) (240g)

## Leguminosas e produtos derivados

- tempeh  
1/2 lbs (227g)
- molho de soja (tamari)  
1/2 colher de sopa (mL)
- tofu firme  
13 2/3 oz (387g)
- amendoim torrado  
1/2 xícara (76g)

## Sopas, molhos e caldos

- molho de pizza  
2 colher de sopa (32g)
- molho Frank's Red Hot  
2 colher de sopa (mL)

- endro seco (dill)  
1/2 colher de sopa (2g)
- vinagre de vinho tinto  
1/2 colher de sopa (mL)

## Produtos de panificação

- pão  
1/4 lbs (96g)
- pão naan  
1/2 pedaço(s) (45g)
- tortilhas de farinha  
2 tortilha (~25 cm diâ.) (144g)

## Produtos lácteos e ovos

- ovos  
15 médio (656g)
- mussarela fresca  
6 oz (170g)
- queijo  
6 colher de sopa, ralado (42g)
- queijo em tiras  
3 vara (84g)
- leite integral  
2 xícara(s) (mL)
- iogurte grego desnatado, natural  
3/4 xícara (210g)
- manteiga  
3 1/2 colher de chá (16g)
- queijo de cabra  
2 1/2 oz (70g)

- molho picante  
1/2 colher de sopa (mL)

## Produtos de nozes e sementes

- nozes  
6 colher de sopa, sem casca (38g)

## Doces

- açúcar  
2 colher de chá (9g)

## Grãos cerealíferos e massas

- amido de milho (cornstarch)  
4 colher de chá (11g)
- seitan  
1/2 lbs (255g)

## Lanches

- pretzels, crocantes, salgados  
2 oz (57g)

## Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Salada de ovo e abacate sobre torrada

1 torrada(s) - 212 kcal ● 11g proteína ● 11g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**  
2 2/3 colher de sopa (5g)  
**abacates**  
1/6 abacate(s) (34g)  
**alho em pó**  
1 1/3 pitada (1g)  
**pão**  
1 fatia(s) (32g)  
**ovos, cozido e resfriado**  
1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**  
1/3 xícara (10g)  
**abacates**  
1/3 abacate(s) (67g)  
**alho em pó**  
1/3 colher de chá (1g)  
**pão**  
2 fatia(s) (64g)  
**ovos, cozido e resfriado**  
2 grande (100g)

1. Use ovos cozidos comprados prontos ou cozinhe os seus e deixe esfriar na geladeira.
2. Combine os ovos, o abacate, o alho e um pouco de sal e pimenta em uma tigela. Amasse com um garfo até ficar bem combinado.
3. Toste o pão e cubra com folhas verdes e a mistura de salada de ovo. Sirva.

## Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Uvas

73 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**uvas**  
1 1/4 xícara (115g)

Para todas as 2 refeições:

**uvas**  
2 1/2 xícara (230g)

1. A receita não possui instruções.

### Ovos cozidos

2 ovo(s) - 139 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**

2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

**ovos**

4 grande (200g)

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.

## Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### Ovos mexidos cremosos

182 kcal ● 13g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**

2 grande (100g)

**sal**

1 pitada (1g)

**pimenta-do-reino**

1 pitada, moído (0g)

**manteiga**

1 colher de chá (5g)

**leite integral**

1/8 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

**ovos**

6 grande (300g)

**sal**

3 pitada (2g)

**pimenta-do-reino**

3 pitada, moído (1g)

**manteiga**

1 colher de sopa (14g)

**leite integral**

1/6 xícara(s) (mL)

1. Bata os ovos, o leite, o sal e a pimenta em uma tigela média até ficar homogêneo.
2. Aqueça a manteiga em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
3. Despeje a mistura de ovos.
4. À medida que os ovos começam a firmar, mexa-os para formar os ovos mexidos.
5. Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam espessos e não haja líquido visível.

### Framboesas

2/3 xícara(s) - 48 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**framboesas**

2/3 xícara (82g)

Para todas as 3 refeições:

**framboesas**

2 xícara (246g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

---

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

---

### Suco de fruta

3/4 copo(s) - 86 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 19g carboidrato ● 0g fibra

Rende 3/4 copo(s)

**suco de fruta**

6 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.



---

### Pizza de brocólis em pão naan

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



**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)

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 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.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

### Tofu ao estilo General Tso

327 kcal ● 16g proteína ● 18g gordura ● 25g carboidrato ● 1g fibra



**molho de soja (tamari)**

1/2 colher de sopa (mL)

**gengibre fresco, picado**

4 colher de chá (8g)

**açúcar**

2 colher de chá (9g)

**vinagre de maçã**

2 colher de chá (10g)

**amido de milho (cornstarch)**

4 colher de chá (11g)

**óleo**

2 colher de chá (mL)

**alho, picado**

1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)

**tofu firme, secar com papel-toalha e cortar em cubos**

6 2/3 oz (189g)

1. Em uma tigela pequena, bata o gengibre, o alho, o molho de soja, o açúcar e o vinagre de maçã. Reserve.
2. Em uma tigela grande, misture o tofu em cubos, o amido de milho e sal e pimenta a gosto. Misture para cobrir.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio-alto. Adicione o tofu e cozinhe até ficar crocante, 5-8 minutos.
4. Reduza o fogo para baixo e despeje o molho. Mexa e cozinhe até o molho engrossar, cerca de 1 minuto. Sirva.

### Salada simples de folhas mistas

170 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



**folhas verdes variadas**

3 3/4 xícara (113g)

**molho para salada**

1/4 xícara (mL)

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

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Amendoins torrados

1/6 xícara(s) - 153 kcal ● 6g proteína ● 12g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**amendoim torrado**  
2 2/3 colher de sopa (24g)

Para todas as 2 refeições:

**amendoim torrado**  
1/3 xícara (49g)

1. A receita não possui instruções.

### Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer - 254 kcal ● 20g proteína ● 6g gordura ● 22g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**hambúrguer vegetal**  
2 hambúrguer (142g)

Para todas as 2 refeições:

**hambúrguer vegetal**  
4 hambúrguer (284g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

### Salada simples de mussarela e tomate

121 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**vinagrete balsâmico**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**manjericão fresco**  
1/2 colher de sopa, picado (1g)  
**mussarela fresca, fatiado**  
1 oz (28g)  
**tomates, fatiado**  
3/8 grande inteiro (7,6 cm diâ.)  
(68g)

Para todas as 2 refeições:

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

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

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

### Wrap de espinafre e queijo de cabra

1 wrap(s) - 427 kcal ● 17g proteína ● 21g gordura ● 39g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**espinafre fresco**  
1 xícara(s) (30g)  
**tomates**  
4 tomatinhos (68g)  
**queijo**  
2 colher de sopa, ralado (14g)  
**vinagrete balsâmico**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**tortilhas de farinha**  
1 tortilha (~25 cm diâ.) (72g)  
**pimentos vermelhos assados**  
2 colher de sopa, picado (28g)  
**queijo de cabra, esfarelado**  
2 colher de sopa (28g)

Para todas as 2 refeições:

**espinafre fresco**  
2 xícara(s) (60g)  
**tomates**  
8 tomatinhos (136g)  
**queijo**  
4 colher de sopa, ralado (28g)  
**vinagrete balsâmico**  
1 colher de sopa (mL)  
**tortilhas de farinha**  
2 tortilha (~25 cm diâ.) (144g)  
**pimentos vermelhos assados**  
4 colher de sopa, picado (56g)  
**queijo de cabra, esfarelado**  
4 colher de sopa (56g)

1. Abra a tortilla sobre uma superfície e distribua o espinafre sobre ela. Polvilhe os tomates-cereja, o queijo de cabra, o pimentão vermelho assado e o queijo ralado de forma uniforme sobre as folhas. Regue com vinagrete balsâmico.
2. Dobre a parte inferior da tortilla para cima cerca de 5 cm para envolver o recheio e enrole o wrap bem firme.

### Salada caprese

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



Para uma única refeição:

**mussarela fresca**  
1/2 oz (14g)  
**folhas verdes variadas**  
1/6 embalagem (155 g) (26g)  
**manjericão fresco**  
4 colher de chá, folhas inteiras (2g)  
**vinagrete balsâmico**  
1 colher de chá (mL)  
**tomates, cortado ao meio**  
2 2/3 colher de sopa de tomates-cereja (25g)

Para todas as 2 refeições:

**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)

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

### Panini de morango, abacate e queijo de cabra

244 kcal ● 8g proteína ● 15g gordura ● 14g carboidrato ● 6g fibra



**pão**  
1 fatia (32g)  
**queijo de cabra**  
1/2 oz (14g)  
**manteiga**  
4 pitada (2g)  
**morangos, sem caroço e fatiado finamente**  
2 médio (diâ. 3 cm) (24g)  
**abacates, fatiado**  
1/4 abacate(s) (50g)

1. Aqueça uma pequena frigideira ou chapa em fogo médio e unte com spray de cozinha.
2. Passe manteiga em um lado de cada fatia de pão.
3. Espalhe o queijo de cabra no lado não amanteigado de cada fatia de pão.
4. Distribua os morangos sobre o queijo de cabra em ambas as fatias de pão.
5. Coloque o abacate por cima dos morangos em uma das fatias e então coloque a outra fatia por cima.
6. Coloque cuidadosamente o sanduíche na frigideira ou chapa e pressione o topo com uma espátula.
7. Vire o sanduíche com cuidado após cerca de 2 minutos (o lado de baixo deve estar dourado) e pressione novamente com a espátula. Cozinhe por mais 2 minutos, até ficar dourado.
8. Sirva.

### Salada grega simples de pepino

141 kcal ● 9g proteína ● 7g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



**iogurte grego desnatado, natural**  
4 colher de sopa (70g)  
**suco de limão**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**endro seco (dill)**  
4 pitada (1g)  
**vinagre de vinho tinto**  
1/2 colher de chá (mL)  
**azeite**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**cebola roxa, fatiado finamente**  
1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)  
**pepino, fatiado em meias-luas**  
1/2 pepino (~21 cm) (151g)

1. Em uma tigela pequena, misture o iogurte, o suco de limão, o vinagre, o azeite, o endro e um pouco de sal e pimenta.
2. Adicione os pepinos e as cebolas a uma tigela grande e despeje o molho por cima. Misture para cobrir uniformemente, acrescente mais sal/pimenta se necessário e sirva.
3. Observação de preparo: Armazene os vegetais preparados e o molho separadamente na geladeira. Misture apenas antes de servir.

## Amendoins torrados

1/6 xícara(s) - 173 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/6 xícara(s)

**amendoim torrado**  
3 colher de sopa (27g)

1. A receita não possui instruções.

## Lanches 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### 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.

## Nozes

1/8 xícara(s) - 87 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**nozes**

2 colher de sopa, sem casca (13g)

Para todas as 3 refeições:

**nozes**

6 colher de sopa, sem casca (38g)

1. A receita não possui instruções.

---

## Lanches 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

### Tots de couve-flor na frigideira

107 kcal ● 5g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**couve-flor**

1/2 xícara(s), triturado como arroz (64g)

**ovos**

1/2 extra grande (28g)

**óleo**

1 colher de chá (mL)

**molho picante**

1/4 colher de sopa (mL)

**alho, cortado em cubos**

4 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

**couve-flor**

1 xícara(s), triturado como arroz (128g)

**ovos**

1 extra grande (56g)

**óleo**

2 colher de chá (mL)

**molho picante**

1/2 colher de sopa (mL)

**alho, cortado em cubos**

1 colher de chá (3g)

1. Em uma frigideira, aqueça um pouco do óleo e cozinhe o alho até ficar macio e perfumado.
2. Enquanto isso, em uma tigela, misture a couve-flor processada, o ovo e sal e pimenta a gosto. Quando o alho estiver pronto, adicione-o à tigela e misture bem.
3. Adicione o óleo restante à frigideira. Com as mãos, molde a mistura de couve-flor em formatos tipo nuggets. A mistura pode não grudar bem neste ponto, mas ao cozinhar vai firmar.
4. Coloque os nuggets no óleo e cozinhe por alguns minutos até dourar. Vire e cozinhe por mais alguns minutos.
5. Sirva com molho de pimenta.
6. Para armazenar: mantenha em recipiente hermético na geladeira por um ou dois dias. Reaqueça gentilmente no micro-ondas antes de servir.

---

### Chips de batata-doce

15 chips - 116 kcal ● 1g proteína ● 8g gordura ● 10g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:  
**chips de batata-doce**  
15 batata frita/lascas (21g)

Para todas as 2 refeições:  
**chips de batata-doce**  
30 batata frita/lascas (43g)

1. Sirva os chips em uma tigela e aproveite.

---

## Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

---

### Pretzels

110 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 22g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:  
**pretzels, crocantes, salgados**  
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:  
**pretzels, crocantes, salgados**  
2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.
-

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Salada caprese

213 kcal ● 12g proteína ● 14g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**mussarela fresca**  
1 1/2 oz (43g)  
**folhas verdes variadas**  
1/2 embalagem (155 g) (78g)  
**manjericão fresco**  
4 colher de sopa, folhas inteiras  
(6g)  
**vinagrete balsâmico**  
1 colher de sopa (mL)  
**tomates, cortado ao meio**  
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

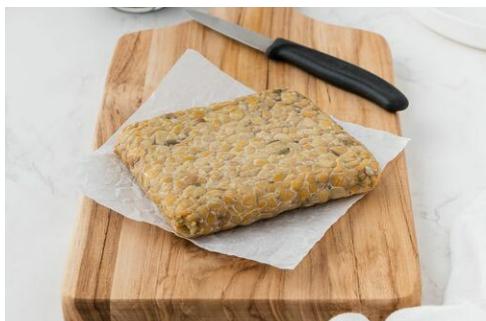
Para todas as 2 refeições:

**mussarela fresca**  
3 oz (85g)  
**folhas verdes variadas**  
1 embalagem (155 g) (155g)  
**manjericão fresco**  
1/2 xícara, folhas inteiras (12g)  
**vinagrete balsâmico**  
2 colher de sopa (mL)  
**tomates, cortado ao meio**  
1 xícara de tomates-cereja (149g)

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.

### Tempeh básico

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

**tempeh**  
1/2 lbs (227g)  
**óleo**  
4 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.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 3

### Suco de fruta

1 1/4 copo(s) - 143 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 32g carboidrato ● 1g fibra

Rende 1 1/4 copo(s)



**suco de fruta**

10 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

### Salada de slaw com tofu buffalo

380 kcal ● 17g proteína ● 29g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



**mix para salada de repolho (coleslaw)**

1 xícara (90g)

**molho Frank's Red Hot**

2 colher de sopa (mL)

**molho ranch**

2 colher de sopa (mL)

**óleo**

1/2 colher de sopa (mL)

**tomates, cortado ao meio**

2 colher de sopa de tomates-cereja  
(19g)

**tofu firme, secar com papel-toalha e  
cortar em cubos**

1/2 lbs (198g)

1. Tempere os cubos de tofu com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou grelha em fogo médio. Adicione o tofu e cozinhe por 4–6 minutos, virando ocasionalmente, até dourar todos os lados. Retire do fogo e deixe esfriar um pouco, então misture com molho picante.
3. Sirva o tofu sobre uma cama de salada de repolho e tomatinhos. Regue com molho ranch e sirva.
4. Dica de preparo: Guarde o tofu e o molho ranch separadamente do repolho. Combine tudo apenas antes de servir para manter o slaw fresco e crocante.

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

### Leite

1 xícara(s) - 149 kcal ● 8g proteína ● 8g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**leite integral**  
1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**leite integral**  
2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

### Nuggets Chik'n

3 nuggets - 165 kcal ● 9g proteína ● 7g gordura ● 15g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**ketchup**  
3/4 colher de sopa (13g)  
**nuggets veganos tipo frango**  
3 nuggets (65g)

Para todas as 2 refeições:

**ketchup**  
1 1/2 colher de sopa (26g)  
**nuggets veganos tipo frango**  
6 nuggets (129g)

1. Cozinhe os tenders Chik'n conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva com ketchup.

### Salada grega simples de pepino

141 kcal ● 9g proteína ● 7g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**iogurte grego desnatado, natural**  
4 colher de sopa (70g)  
**suco de limão**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**endro seco (dill)**  
4 pitada (1g)  
**vinagre de vinho tinto**  
1/2 colher de chá (mL)  
**azeite**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**cebola roxa, fatiado finamente**  
1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)  
**pepino, fatiado em meias-luas**  
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte grego desnatado, natural**  
1/2 xícara (140g)  
**suco de limão**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**endro seco (dill)**  
1 colher de chá (1g)  
**vinagre de vinho tinto**  
1 colher de chá (mL)  
**azeite**  
1 colher de sopa (mL)  
**cebola roxa, fatiado finamente**  
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)  
**pepino, fatiado em meias-luas**  
1 pepino (≈21 cm) (301g)

1. Em uma tigela pequena, misture o iogurte, o suco de limão, o vinagre, o azeite, o endro e um pouco de sal e pimenta.
2. Adicione os pepinos e as cebolas a uma tigela grande e despeje o molho por cima. Misture para cobrir uniformemente, acrescente mais sal/pimenta se necessário e sirva.
3. Observação de preparo: Armazene os vegetais preparados e o molho separadamente na geladeira. Misture apenas antes de servir.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Salada de seitan

539 kcal ● 40g proteína ● 27g gordura ● 25g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**levedura nutricional**  
1/2 colher de sopa (2g)  
**molho para salada**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**espinafre fresco**  
3 xícara(s) (90g)  
**seitan, esfarelado ou fatiado**  
1/4 lbs (128g)  
**tomates, cortado ao meio**  
9 tomatinhos (153g)  
**abacates, picado**  
3/8 abacate(s) (75g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**levedura nutricional**  
1 colher de sopa (4g)  
**molho para salada**  
3 colher de sopa (mL)  
**espinafre fresco**  
6 xícara(s) (180g)  
**seitan, esfarelado ou fatiado**  
1/2 lbs (255g)  
**tomates, cortado ao meio**  
18 tomatinhos (306g)  
**abacates, picado**  
3/4 abacate(s) (151g)

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

## 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.