

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 brocolis 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 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

Jantar

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



Salada caprese
213 kcal



Tempeh básico
4 oz- 295 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 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

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

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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 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

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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 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

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

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)
- ☐ manjeriço 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 brocolis 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)
manjerição 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)
manjerição 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 manjerição 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)
manjeriço 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)
manjeriço 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 manjeriço 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)
manjeriço 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)

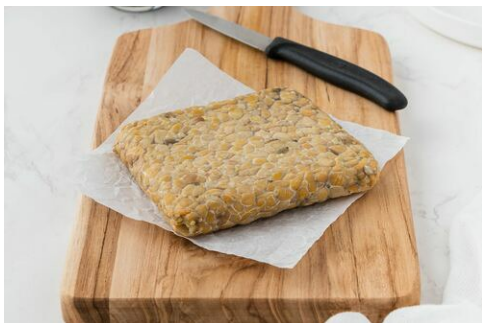
Para todas as 2 refeições:

mussarela fresca
3 oz (85g)
folhas verdes variadas
1 embalagem (155 g) (155g)
manjeriço 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 manjeriço 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.