

Meal Plan - Dieta vegetariana baixa em carboidratos de 1700 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 1671 kcal ● 108g proteína (26%) ● 88g gordura (47%) ● 93g carboidrato (22%) ● 20g fibra (5%)

Café da manhã

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



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal



Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal

Almoço

580 kcal, 37g proteína, 25g carboidratos líquidos, 33g gordura



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal



Amêndoas torradas
1/3 xícara(s)- 277 kcal



Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos
162 kcal

Lanches

250 kcal, 9g proteína, 12g carboidratos líquidos, 17g gordura



Nozes
1/8 xícara(s)- 87 kcal



Bocados de pêssego e queijo de cabra
1 pêssego- 162 kcal

Jantar

440 kcal, 14g proteína, 41g carboidratos líquidos, 23g gordura



Arroz branco
3/4 xícara de arroz cozido- 164 kcal



Copos de alface com tofu à taiwanesa
6 copos de alface- 279 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

1659 kcal ● 114g proteína (28%) ● 95g gordura (52%) ● 65g carboidrato (16%) ● 20g fibra (5%)

Café da manhã

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



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal



Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal

Almoço

580 kcal, 37g proteína, 25g carboidratos líquidos, 33g gordura



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal



Amêndoas torradas
1/3 xícara(s)- 277 kcal



Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos
162 kcal

Lanches

250 kcal, 9g proteína, 12g carboidratos líquidos, 17g gordura



Nozes
1/8 xícara(s)- 87 kcal



Bocados de pêssego e queijo de cabra
1 pêssego- 162 kcal

Jantar

430 kcal, 21g proteína, 14g carboidratos líquidos, 31g gordura



Tomates assados
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



Tofu picante com sriracha e amendoim
341 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

1705 kcal ● 106g proteína (25%) ● 103g gordura (54%) ● 60g carboidrato (14%) ● 29g fibra (7%)

Café da manhã

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



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal



Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal

Almoço

525 kcal, 26g proteína, 17g carboidratos líquidos, 36g gordura



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal



Salada de ovo e abacate
266 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Lanches

250 kcal, 9g proteína, 12g carboidratos líquidos, 17g gordura



Nozes
1/8 xícara(s)- 87 kcal



Bocados de pêssego e queijo de cabra
1 pêssego- 162 kcal

Jantar

530 kcal, 23g proteína, 17g carboidratos líquidos, 36g gordura



Salada de tofu com salsa verde
529 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

1726 kcal ● 115g proteína (27%) ● 97g gordura (51%) ● 60g carboidrato (14%) ● 37g fibra (9%)

Café da manhã

275 kcal, 10g proteína, 17g carboidratos líquidos, 13g gordura



Pudim de chia com cacau e framboesa
276 kcal

Almoço

525 kcal, 26g proteína, 17g carboidratos líquidos, 36g gordura



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal



Salada de ovo e abacate
266 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Lanches

235 kcal, 11g proteína, 5g carboidratos líquidos, 18g gordura



Amendoins torrados
1/8 xícara(s)- 115 kcal



Canapés de pepino com queijo de cabra
118 kcal

Jantar

530 kcal, 32g proteína, 19g carboidratos líquidos, 30g gordura



Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki
314 kcal



Ervilhas-tortas com manteiga
214 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

1678 kcal ● 113g proteína (27%) ● 83g gordura (45%) ● 82g carboidrato (20%) ● 37g fibra (9%)

Café da manhã

275 kcal, 10g proteína, 17g carboidratos líquidos, 13g gordura



Pudim de chia com cacau e framboesa
276 kcal

Almoço

480 kcal, 24g proteína, 39g carboidratos líquidos, 22g gordura



Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim
1 sanduíche(s)- 408 kcal



Nectarina
1 nectarina(s)- 70 kcal

Jantar

530 kcal, 32g proteína, 19g carboidratos líquidos, 30g gordura



Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki
314 kcal



Ervilhas-tortas com manteiga
214 kcal

Lanches

235 kcal, 11g proteína, 5g carboidratos líquidos, 18g gordura



Amendoins torrados
1/8 xícara(s)- 115 kcal



Canapés de pepino com queijo de cabra
118 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

1697 kcal ● 120g proteína (28%) ● 75g gordura (40%) ● 102g carboidrato (24%) ● 33g fibra (8%)

Café da manhã

285 kcal, 20g proteína, 19g carboidratos líquidos, 10g gordura



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim
1/2 bolacha(s) de arroz- 120 kcal



Framboesas
1 xícara(s)- 72 kcal



Queijo cottage com abacaxi
93 kcal

Lanches

195 kcal, 15g proteína, 7g carboidratos líquidos, 9g gordura



Pudim de chia com abacate e chocolate
197 kcal

Almoço

480 kcal, 24g proteína, 39g carboidratos líquidos, 22g gordura



Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim
1 sanduíche(s)- 408 kcal



Nectarina
1 nectarina(s)- 70 kcal

Jantar

575 kcal, 25g proteína, 36g carboidratos líquidos, 33g gordura



Leite
3/4 xícara(s)- 112 kcal



Salada de tomate e abacate
235 kcal



Tenders de chik'n crocantes
4 tender(es)- 229 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

1702 kcal ● 119g proteína (28%) ● 82g gordura (43%) ● 89g carboidrato (21%) ● 33g fibra (8%)

Café da manhã

285 kcal, 20g proteína, 19g carboidratos líquidos, 10g gordura



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim
1/2 bolacha(s) de arroz- 120 kcal



Framboesas
1 xícara(s)- 72 kcal



Queijo cottage com abacaxi
93 kcal

Lanches

195 kcal, 15g proteína, 7g carboidratos líquidos, 9g gordura



Pudim de chia com abacate e chocolate
197 kcal

Almoço

480 kcal, 24g proteína, 26g carboidratos líquidos, 29g gordura



Sanduíche de queijo grelhado
1/2 sanduíche(s)- 248 kcal



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
1/2 lata(s)- 124 kcal

Jantar

575 kcal, 25g proteína, 36g carboidratos líquidos, 33g gordura



Leite
3/4 xícara(s)- 112 kcal



Salada de tomate e abacate
235 kcal



Tenders de chik'n crocantes
4 tender(es)- 229 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Lista de Compras



Bebidas

- proteína em pó
11 concha (1/3 xícara cada) (341g)
- água
11 1/4 xícara(s) (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ovos
7 grande (350g)
- queijo fatiado
1 3/4 oz (49g)
- queijo de cabra
5 oz (141g)
- leite integral
5 xícara(s) (mL)
- manteiga
3/8 vara (43g)
- queijo
1 xícara, ralado (113g)
- queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1 xícara (226g)
- iogurte grego desnatado
4 colher de sopa (70g)

Produtos de panificação

- pão
2/3 lbs (320g)

Frutas e sucos de frutas

- abacates
3 abacate(s) (586g)
- pêssego
3 médio (≈7 cm diâ.) (428g)
- framboesas
2 1/2 xícara (308g)
- nectarina
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)
- abacaxi enlatado
4 colher de sopa, pedaços (45g)
- suco de limão
2 colher de sopa (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- arroz branco de grão longo
4 colher de sopa (46g)

Produtos de nozes e sementes

Vegetais e produtos vegetais

- alface romana (romaine)
6 folha interna (36g)
- alho
1 3/4 dente(s) (de alho) (5g)
- gengibre fresco
3/4 colher de sopa (5g)
- cogumelos
1/4 lbs (120g)
- tomates
2 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (320g)
- pepino
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)
- ervilhas sugar snap congeladas
2 2/3 xícara (384g)
- cebola
2 colher de sopa, picado (30g)
- ketchup
2 colher de sopa (34g)

Gorduras e óleos

- óleo
1 3/4 oz (mL)
- azeite
1 colher de sopa (mL)

Outro

- iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)
- molho de pimenta sriracha
3/4 colher de sopa (11g)
- folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (138g)
- cacau em pó
3/8 oz (11g)
- tzatziki
1/4 xícara(s) (56g)
- tenders 'chik'n' sem carne
8 pedaços (204g)

Especiarias e ervas

- tomilho seco
1 colher de chá, moído (1g)
- sal
5 g (5g)
- cominho em pó
1/2 colher de sopa (3g)

- amêndoas**
1/3 lbs (148g)
- nozes**
6 colher de sopa, sem casca (38g)
- sementes de abóbora torradas, sem sal**
3 colher de sopa (22g)
- sementes de chia**
3 oz (85g)

- alho em pó**
1 colher de chá (4g)
- endro seco (dill)**
1 colher de chá (1g)
- pimenta-do-reino**
1 1/2 g (1g)
- alecrim seco**
4 pitada (1g)

Sopas, molhos e caldos

- vinagre de maçã**
1 colher de sopa (mL)
- salsa verde**
1 1/2 colher de sopa (24g)
- molho Frank's Red Hot**
4 colher de sopa (mL)
- sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)**
1/2 lata (~540 g) (263g)

Doces

- xarope**
1 colher de sopa (mL)

Lanches

- bolachas de arroz, qualquer sabor**
1 bolos (9g)

Leguminosas e produtos derivados

- molho de soja (tamari)**
2 1/2 colher de chá (mL)
 - tofu firme**
15 oz (431g)
 - manteiga de amendoim**
3 colher de sopa (48g)
 - feijão-preto**
3 colher de sopa (45g)
 - amendoim torrado**
4 colher de sopa (37g)
 - tempeh**
1/2 lbs (227g)
-

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

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 3 refeições:

ovos
3 grande (150g)

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.

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 3 refeições:

pão
3 fatia (96g)
abacates, maduro, fatiado
3/4 abacate(s) (151g)

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

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Pudim de chia com cacau e framboesas

276 kcal ● 10g proteína ● 13g gordura ● 17g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

sementes de chia
2 colher de sopa (28g)
leite integral
1/2 xícara(s) (mL)
cacau em pó
1 1/4 colher de chá (3g)
framboesas
4 colher de sopa (31g)
xarope
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

sementes de chia
4 colher de sopa (57g)
leite integral
1 xícara(s) (mL)
cacau em pó
2 1/2 colher de chá (5g)
framboesas
1/2 xícara (62g)
xarope
1 colher de sopa (mL)

1. Misture bem as sementes de chia, o leite, o cacau em pó e o xarope em um pequeno recipiente com tampa.
Refrigere de 15 minutos até durante a noite até engrossar.
Sirva com framboesas.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1/2 bolacha(s) de arroz - 120 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

manteiga de amendoim
1 colher de sopa (16g)
bolachas de arroz, qualquer sabor
1/2 bolos (5g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)
bolachas de arroz, qualquer sabor
1 bolos (9g)

1. Espalhe manteiga de amendoim sobre a bolacha de arroz.

Framboesas

1 xícara(s) - 72 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

framboesas
1 xícara (123g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas
2 xícara (246g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

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 2 refeições:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1 xícara (226g)
abacaxi enlatado, escorrido
4 colher de sopa, pedaços (45g)

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.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

logurte grego proteico

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



Para uma única refeição:

logurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

logurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)

1. Aproveite.

Amêndoas torradas

1/3 xícara(s) - 277 kcal ● 10g proteína ● 22g gordura ● 4g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:
amêndoas
5 colher de sopa, inteira (45g)

Para todas as 2 refeições:
amêndoas
10 colher de sopa, inteira (89g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos

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



Para uma única refeição:
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 (\approx 20 g cada) (11g)

Para todas as 2 refeições:
cogumelos
1/2 xícara, picada (35g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
tomilho seco
1 colher de chá, moído (1g)
pão
2 fatia(s) (64g)
queijo fatiado
1 fatia (\approx 20 g cada) (21g)

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.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas
2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de ovo e abacate

266 kcal ● 15g proteína ● 19g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

alho em pó
1/3 colher de chá (1g)
abacates
1/3 abacate(s) (67g)
folhas verdes variadas
2/3 xícara (20g)
ovos, cozido e resfriado
2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

alho em pó
1/4 colher de sopa (2g)
abacates
2/3 abacate(s) (134g)
folhas verdes variadas
1 1/3 xícara (40g)
ovos, cozido e resfriado
4 grande (200g)

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. Sirva sobre uma cama de folhas verdes.

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.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim

1 sanduíche(s) - 408 kcal ● 23g proteína ● 21g gordura ● 27g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

pão
2 fatia(s) (64g)
queijo
1/2 xícara, ralado (57g)
cogumelos
1 1/2 oz (43g)
alecrim seco
2 pitada (0g)
folhas verdes variadas
1/2 xícara (15g)

Para todas as 2 refeições:

pão
4 fatia(s) (128g)
queijo
1 xícara, ralado (113g)
cogumelos
3 oz (85g)
alecrim seco
4 pitada (1g)
folhas verdes variadas
1 xícara (30g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio.
Cubra a fatia de baixo do pão com metade do queijo, depois adicione o alecrim, os cogumelos, as folhas e o queijo restante. Tempere com uma pitada de sal/pimenta e finalize com a fatia de pão de cima.
Transfira o sanduíche para a frigideira e cozinhe cerca de 4-5 minutos de cada lado até o pão ficar tostado e o queijo derretido. Sirva.

Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

nectarina, sem caroço
1 médio (diâ. 6,5 cm) (142g)

Para todas as 2 refeições:

nectarina, sem caroço
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)

1. Remova o caroço da nectarina, fatie e sirva.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 7

Sanduíche de queijo grelhado

1/2 sanduíche(s) - 248 kcal ● 11g proteína ● 16g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/2 sanduíche(s)

pão
1 fatia (32g)
manteiga
1/2 colher de sopa (7g)
queijo fatiado
1 fatia (28 g cada) (28g)

1. Aqueça a frigideira em fogo médio-baixo.
2. Passe manteiga em um lado de uma fatia de pão.
3. Coloque a fatia de pão na frigideira, com o lado com manteiga virado para baixo, e coloque o queijo por cima.
4. Passe manteiga no outro lado de uma segunda fatia de pão e coloque (lado com manteiga para cima) sobre o queijo.
5. Grelhe até dourar levemente e então vire. Continue até o queijo derreter.

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/8 xícara(s)

amêndoas
2 colher de sopa, inteira (18g)

1. A receita não possui instruções.

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1/2 lata(s) - 124 kcal ● 9g proteína ● 3g gordura ● 12g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/2 lata(s)

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
1/2 lata (~540 g) (263g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

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.

Bocados de pêssego e queijo de cabra

1 pêssego - 162 kcal ● 7g proteína ● 9g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pêssego

1 médio (≈7 cm diâ.) (143g)

queijo de cabra

2 colher de sopa (28g)

sal

1 pitada (0g)

Para todas as 3 refeições:

pêssego

3 médio (≈7 cm diâ.) (428g)

queijo de cabra

6 colher de sopa (84g)

sal

3 pitada (1g)

1. Fatie o pêssego de cima a baixo em tiras finas.
2. Coloque queijo de cabra e uma pitada de sal (sal marinho é preferível, mas qualquer tipo serve) entre 2 tiras de pêssego para formar um 'sanduíche'. Sirva.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Amendoins torrados

1/8 xícara(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

amendoim torrado
2 colher de sopa (18g)

Para todas as 2 refeições:

amendoim torrado
4 colher de sopa (37g)

1. A receita não possui instruções.

Canapés de pepino com queijo de cabra

118 kcal ● 7g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

endro seco (dill)
4 pitada (1g)
queijo de cabra
1 oz (28g)
pepino, fatiado
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

Para todas as 2 refeições:

endro seco (dill)
1 colher de chá (1g)
queijo de cabra
2 oz (57g)
pepino, fatiado
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

1. Cubra fatias de pepino com queijo de cabra e endro.
2. Sirva.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Pudim de chia com abacate e chocolate

197 kcal ● 15g proteína ● 9g gordura ● 7g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

sementes de chia
1 colher de sopa (14g)
leite integral
1/4 xícara(s) (mL)
cacau em pó
1/2 colher de sopa (3g)
abacates
1/2 fatias (13g)
iogurte grego desnatado
2 colher de sopa (35g)
proteína em pó
1/4 concha (1/3 xícara cada) (8g)

Para todas as 2 refeições:

sementes de chia
2 colher de sopa (28g)
leite integral
1/2 xícara(s) (mL)
cacau em pó
1 colher de sopa (6g)
abacates
1 fatias (25g)
iogurte grego desnatado
4 colher de sopa (70g)
proteína em pó
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

1. Amasse o abacate no fundo de um pote. Adicione todos os outros ingredientes e misture bem.
Cubra e leve à geladeira por 1-2 horas ou durante a noite.
Sirva e aproveite.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

Arroz branco

3/4 xícara de arroz cozido - 164 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 36g carboidrato ● 1g fibra



Rende 3/4 xícara de arroz cozido

água
1/2 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
4 colher de sopa (46g)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

Copos de alface com tofu à taiwanesa

6 copos de alface - 279 kcal ● 11g proteína ● 23g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Rende 6 copos de alface

amêndoas

3/4 colher de sopa, em tiras finas (5g)

vinagre de maçã

1 colher de sopa (mL)

molho de soja (tamari)

1/2 colher de sopa (mL)

alface romana (romaine)

6 folha interna (36g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

alho, picado

3/4 dente(s) (de alho) (2g)

água

1/8 xícara(s) (mL)

tofu firme, seco com papel-toalha e esfarelado

1/4 lbs (106g)

gengibre fresco, descascado e picado

3/4 colher de sopa (5g)

1. Aqueça cerca de 2/3 do óleo em uma frigideira antiaderente em fogo médio-alto. Adicione o tofu, tempere com sal e pimenta e cozinhe até dourar em alguns pontos, cerca de 5-6 minutos.

Transfira o tofu para um prato e limpe a frigideira.

2. Adicione o restante do óleo na mesma frigideira em fogo médio-alto. Acrescente o alho, o gengibre e as amêndoas, mexendo frequentemente até o alho ficar perfumado e as amêndoas tostadas, cerca de 1-2 minutos.
3. Misture o vinagre de maçã, o molho de soja e a água, e cozinhe até a mistura engrossar ligeiramente, cerca de 2-3 minutos.
4. Volte o tofu para a frigideira e misture para envolver no molho.
5. Coloque a mistura de tofu nos copos de alface e sirva.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2

Tomates assados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 1/2 tomate(s)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

tomates

1 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.)
(137g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

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.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 3

Salada de tofu com salsa verde

529 kcal ● 23g proteína ● 36g gordura ● 17g carboidrato ● 12g fibra



tofu firme
1 1/2 fatia(s) (126g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
folhas verdes variadas
2 1/4 xícara (68g)
sementes de abóbora torradas, sem sal
3 colher de sopa (22g)
cominho em pó
1/2 colher de sopa (3g)
salsa verde
1 1/2 colher de sopa (24g)
abacates, fatiado
3 fatias (75g)
feijão-preto, escorrido e enxaguado
3 colher de sopa (45g)
tomates, picado
3/4 tomate roma (60g)

1. Pressione o tofu entre papel-toalha para remover um pouco da água; corte em cubos pequenos.
2. Em uma tigela pequena, adicione o tofu, o óleo, o cominho e uma pitada de sal. Misture até que o tofu esteja bem coberto.
3. Frite em uma frigideira em fogo médio, alguns minutos de cada lado até ficar crocante.
4. Adicione os feijões à frigideira e cozinhe até aquecerem, alguns minutos. Retire do fogo e reserve.
5. Adicione folhas mistas a uma tigela e arrume o tofu, os feijões, o abacate e os tomates por cima. Misture delicadamente a salada. Salpique com sementes de abóbora e finalize com salsa verde. Sirva.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

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.

Ervilhas-tortas com manteiga

214 kcal ● 6g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (0g)
manteiga
4 colher de chá (18g)
ervilhas sugar snap congeladas
1 1/3 xícara (192g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
sal
2 pitada (1g)
manteiga
2 2/3 colher de sopa (36g)
ervilhas sugar snap congeladas
2 2/3 xícara (384g)

1. Prepare as ervilhas-tortas de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

Jantar 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Leite

3/4 xícara(s) - 112 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 9g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

1 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Salada de tomate e abacate

235 kcal ● 3g proteína ● 18g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

cebola

1 colher de sopa, picado (15g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

alho em pó

2 pitada (1g)

sal

2 pitada (2g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

abacates, cortado em cubos

1/2 abacate(s) (101g)

tomates, cortado em cubinhos

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

Para todas as 2 refeições:

cebola

2 colher de sopa, picado (30g)

suco de limão

2 colher de sopa (mL)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

alho em pó

4 pitada (2g)

sal

4 pitada (3g)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

abacates, cortado em cubos

1 abacate(s) (201g)

tomates, cortado em cubinhos

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Tenders de chik'n crocantes

4 tender(es) - 229 kcal ● 16g proteína ● 9g gordura ● 21g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:
tenders 'chik'n' sem carne
4 pedaços (102g)
ketchup
1 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:
tenders 'chik'n' sem carne
8 pedaços (204g)
ketchup
2 colher de sopa (34g)

1. Cozinhe os tenders de chik'n conforme as instruções da embalagem.\r\nSirva com ketchup.

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.