

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

Lanches

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



Nozes

1/8 xícara(s)- 87 kcal



Bocados de pêsego e queijo de cabra

1 pêsego- 162 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

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



logurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



Amêndoas torradas

1/3 xícara(s)- 277 kcal



Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos

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

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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

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



logurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



Amêndoas torradas

1/3 xícara(s)- 277 kcal



Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos

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

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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 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

Jantar

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



Salada de tofu com salsa verde

529 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

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

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

Jantar

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



Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki
314 kcal



Ervilhas-tortas com manteiga
214 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

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

Almoço

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



Sanduiche 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 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

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)
- ☐ pêssago
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)

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)

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)

- ☐ 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)

Doces

- ☐ xarope
1 colher de sopa (mL)

Lanches

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



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 framboesa

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 (≈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 (≈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 pêssago e queijo de cabra

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



Para uma única refeição:

pêssago
1 médio (≈7 cm diâ.) (143g)
queijo de cabra
2 colher de sopa (28g)
sal
1 pitada (0g)

Para todas as 3 refeições:

pêssago
3 médio (≈7 cm diâ.) (428g)
queijo de cabra
6 colher de sopa (84g)
sal
3 pitada (1g)

1. Fatie o pêssago 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 pêssago 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)

gingibre 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.
Sirva 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.