

Meal Plan - Dieta vegetariana baixa em carboidratos de 1800 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

1826 kcal ● 122g proteína (27%) ● 96g gordura (47%) ● 92g carboidrato (20%) ● 26g fibra (6%)

Café da manhã

270 kcal, 13g proteína, 4g carboidratos líquidos, 21g gordura



Bolinhas proteicas de amêndoa

2 bola(s)- 270 kcal

Lanches

205 kcal, 14g proteína, 11g carboidratos líquidos, 11g gordura



Clementina

1 clementina(s)- 39 kcal



Queijo em tiras

2 palito(s)- 165 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

615 kcal, 27g proteína, 33g carboidratos líquidos, 36g gordura



Sanduíche de salada de ovos

1 sanduíche(s)- 542 kcal



Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal

Jantar

575 kcal, 33g proteína, 43g carboidratos líquidos, 27g gordura



Leite

3/4 xícara(s)- 112 kcal



Macarrão à bolonhesa sem carne

221 kcal



Salada simples de mussarela e tomate

242 kcal

Day 2

1768 kcal ● 131g proteína (30%) ● 89g gordura (45%) ● 84g carboidrato (19%) ● 28g fibra (6%)

Café da manhã

270 kcal, 13g proteína, 4g carboidratos líquidos, 21g gordura



Bolinhas proteicas de amêndoa
2 bola(s)- 270 kcal

Lanches

205 kcal, 14g proteína, 11g carboidratos líquidos, 11g gordura



Clementina
1 clementina(s)- 39 kcal



Queijo em tiras
2 palito(s)- 165 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

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



Salada de seitan
539 kcal

Jantar

590 kcal, 28g proteína, 43g carboidratos líquidos, 30g gordura



Framboesas
1/2 xícara(s)- 36 kcal



Nuggets Chik'n
6 2/3 nuggets- 368 kcal



Pistaches
188 kcal

Day 3

1808 kcal ● 127g proteína (28%) ● 92g gordura (46%) ● 92g carboidrato (20%) ● 26g fibra (6%)

Café da manhã

270 kcal, 13g proteína, 4g carboidratos líquidos, 21g gordura



Bolinhas proteicas de amêndoa
2 bola(s)- 270 kcal

Lanches

255 kcal, 8g proteína, 14g carboidratos líquidos, 17g gordura



Clementina
1 clementina(s)- 39 kcal



Aipo com manteiga de amendoim
218 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, 43g proteína, 29g carboidratos líquidos, 24g gordura



Salada de ovo e abacate
266 kcal



Copo de cottage com frutas
2 pote- 261 kcal

Jantar

590 kcal, 28g proteína, 43g carboidratos líquidos, 30g gordura



Framboesas
1/2 xícara(s)- 36 kcal



Nuggets Chik'n
6 2/3 nuggets- 368 kcal



Pistaches
188 kcal

Day 4

1805 kcal ● 125g proteína (28%) ● 91g gordura (45%) ● 96g carboidrato (21%) ● 26g fibra (6%)

Café da manhã

270 kcal, 12g proteína, 25g carboidratos líquidos, 12g gordura



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal



Torrada com manteiga e geleia
1 1/2 fatia(s)- 200 kcal

Lanches

255 kcal, 8g proteína, 14g carboidratos líquidos, 17g gordura



Clementina
1 clementina(s)- 39 kcal



Aipo com manteiga de amendoim
218 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, 43g proteína, 29g carboidratos líquidos, 24g gordura



Salada de ovo e abacate
266 kcal



Copo de cottage com frutas
2 pote- 261 kcal

Jantar

590 kcal, 25g proteína, 26g carboidratos líquidos, 37g gordura



Zoodles com gergelim e manteiga de amendoim
588 kcal

Day 5

1763 kcal ● 118g proteína (27%) ● 89g gordura (45%) ● 100g carboidrato (23%) ● 24g fibra (5%)

Café da manhã

270 kcal, 12g proteína, 25g carboidratos líquidos, 12g gordura



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal



Torrada com manteiga e geleia
1 1/2 fatia(s)- 200 kcal

Lanches

255 kcal, 8g proteína, 14g carboidratos líquidos, 17g gordura



Clementina
1 clementina(s)- 39 kcal



Aipo com manteiga de amendoim
218 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, 44g carboidratos líquidos, 29g gordura



Salada simples de folhas mistas
271 kcal



Philly cheesesteak com seitan
1/2 sub(s)- 285 kcal

Jantar

515 kcal, 37g proteína, 15g carboidratos líquidos, 30g gordura



Tofu assado
10 2/3 oz- 302 kcal




Brócolis assado com levedura nutricional
2 xícara(s)- 215 kcal

Day 6


1787 kcal131g proteína (29%)91g gordura (46%)80g carboidrato (18%)30g fibra (7%)

Café da manhã

270 kcal, 17g proteína, 15g carboidratos líquidos, 14g gordura

Omelete de pote com legumes


1 pote(s)- 155 kcal

Torrada com manteiga

1 fatia(s)- 114 kcal

Lanches


205 kcal, 8g proteína, 14g carboidratos líquidos, 11g gordura

Torrada com manteiga de amêndoa e framboesas amassadas

1 torrada(s)- 203 kcal

Suplemento(s) de proteína


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

Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

635 kcal, 33g proteína, 35g carboidratos líquidos, 35g gordura

Leite


1/2 xícara(s)- 75 kcal

Sanduíche de salada de ovo com abacate

1 sanduíche(s)- 562 kcal

Jantar

515 kcal, 37g proteína, 15g carboidratos líquidos, 30g gordura

Tofu assado

10 2/3 oz- 302 kcal

Brócolis assado com levedura nutricional


2 xícara(s)- 215 kcal

Day 7


1808 kcal122g proteína (27%)86g gordura (43%)100g carboidrato (22%)37g fibra (8%)

Café da manhã

270 kcal, 17g proteína, 15g carboidratos líquidos, 14g gordura

Omelete de pote com legumes


1 pote(s)- 155 kcal

Torrada com manteiga

1 fatia(s)- 114 kcal

Lanches


205 kcal, 8g proteína, 14g carboidratos líquidos, 11g gordura

Torrada com manteiga de amêndoa e framboesas amassadas

1 torrada(s)- 203 kcal

Suplemento(s) de proteína


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

Shake de proteína


1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

635 kcal, 33g proteína, 35g carboidratos líquidos, 35g gordura

Leite


1/2 xícara(s)- 75 kcal

Sanduíche de salada de ovo com abacate


1 sanduíche(s)- 562 kcal

Jantar


535 kcal, 28g proteína, 35g carboidratos líquidos, 25g gordura

Sementes de abóbora

183 kcal

Framboesas

1 3/4 xícara(s)- 126 kcal

Tenders de chik'n crocantes

4 tender(es)- 229 kcal

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
21 médio (932g)
- ☐ queijo em tiras
4 vara (112g)
- ☐ leite integral
1 3/4 xícara(s) (mL)
- ☐ mussarela fresca
2 oz (57g)
- ☐ manteiga
5 colher de chá (23g)
- ☐ queijo
1/2 fatia (28 g cada) (14g)

Gorduras e óleos

- ☐ maionese
2 colher de sopa (mL)
- ☐ óleo
1 1/2 oz (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
1 colher de sopa (mL)
- ☐ molho para salada
1/2 xícara (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1 pitada (0g)
- ☐ pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
- ☐ páprica
1 pitada (1g)
- ☐ mostarda amarela
2 pitada ou 1 sachê (1g)
- ☐ manjeriço fresco
1 colher de sopa, picado (3g)
- ☐ alho em pó
1/2 colher de sopa (5g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
14 2/3 oz (416g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cebola
5/8 médio (diâ. 6,5 cm) (66g)
- ☐ tomates
3 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (401g)
- ☐ espinafre fresco
3 xícara(s) (90g)
- ☐ ketchup
1/4 xícara (74g)

Bebidas

- ☐ proteína em pó
3/4 lbs (343g)
- ☐ água
10 1/2 xícara(s) (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ manteiga de amêndoa
1/4 lbs (126g)
- ☐ pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)
- ☐ sementes de gergelim
1/2 oz (15g)
- ☐ sementes de chia
1 colher de chá (5g)
- ☐ sementes de linhaça
2 pitada (2g)
- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal
4 colher de sopa (30g)

Outro

- ☐ farinha de amêndoa
3 colher de sopa (21g)
- ☐ levedura nutricional
1/3 oz (9g)
- ☐ nuggets veganos tipo frango
13 1/3 nuggets (287g)
- ☐ folhas verdes variadas
7 1/3 xícara (220g)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
4 recipiente (680g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
1 xícara (90g)
- ☐ pão tipo sub(s)
1/2 pão(ões) (43g)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
4 pedaços (102g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão
3 oz (85g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1 1/2 oz (43g)
- ☐ manteiga de amendoim
10 colher de sopa (160g)
- ☐ molho de soja (tamari)
1/2 lbs (mL)
- ☐ tofu extra firme
1 1/3 lbs (605g)

- ☐ **aipo cru**
6 talo médio (19-20 cm de comprimento) (240g)
- ☐ **cebolinha**
2 colher de sopa, fatiado (16g)
- ☐ **abobrinha**
2 médio (392g)
- ☐ **pimentão**
1 1/4 pequeno (93g)
- ☐ **gengibre fresco**
1 1/3 fatias (2,5 cm diâ.) (3g)
- ☐ **brócolis**
4 xícara, picado (364g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ **framboesas**
17 1/2 oz (499g)
 - ☐ **clementinas**
5 fruta (370g)
 - ☐ **abacates**
2 abacate(s) (410g)
 - ☐ **suco de limão**
1 colher de sopa (mL)
-

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ **massa seca crua**
1 oz (28g)
- ☐ **seitan**
6 oz (170g)

Doces

- ☐ **geleia**
1 colher de sopa (21g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Bolinhas proteicas de amêndoa

2 bola(s) - 270 kcal ● 13g proteína ● 21g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

manteiga de amêndoa
2 colher de sopa (31g)
farinha de amêndoa
1 colher de sopa (7g)
proteína em pó
1 colher de sopa (6g)

Para todas as 3 refeições:

manteiga de amêndoa
6 colher de sopa (94g)
farinha de amêndoa
3 colher de sopa (21g)
proteína em pó
3 colher de sopa (17g)

1. Misture todos os ingredientes até ficarem bem incorporados.
2. Modele em bolinhas.
3. Guarde as sobras em um recipiente hermético na geladeira.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Ovos cozidos

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



Para uma única refeição:

ovos
1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
2 grande (100g)

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

Torrada com manteiga e geleia

1 1/2 fatia(s) - 200 kcal ● 6g proteína ● 7g gordura ● 25g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

pão
1 1/2 fatia (48g)
manteiga
1/2 colher de sopa (7g)
geleia
1/2 colher de sopa (11g)

Para todas as 2 refeições:

pão
3 fatia (96g)
manteiga
1 colher de sopa (14g)
geleia
1 colher de sopa (21g)

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

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Omelete de pote com legumes

1 pote(s) - 155 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

ovos
2 grande (100g)
pimentão, picado
1/2 pequeno (37g)
cebola, cortado em cubos
1/4 pequeno (18g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
4 grande (200g)
pimentão, picado
1 pequeno (74g)
cebola, cortado em cubos
1/2 pequeno (35g)

1. Unte um pote mason de 16 oz e coloque pimentão, cebola e ovos. (Se estiver preparando mais de um pote, distribua os ingredientes igualmente entre os potes)
2. Feche a tampa e agite até ficar bem batido.
3. Remova a tampa e cozinhe no micro-ondas em potência baixa por 4 minutos, observando com cuidado, pois os ovos crescem durante o cozimento.
4. Retire, tempere com sal/pimenta a gosto e sirva.
5. Dica de preparo: você pode preparar os legumes e colocá-los nos potes junto com 2 ovos lavados e inteiros por pote. Feche a tampa e guarde na geladeira. Quando for usar, quebre os ovos e retome a partir do segundo passo.

Torrada com manteiga

1 fatia(s) - 114 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pão
1 fatia (32g)
manteiga
1 colher de chá (5g)

Para todas as 2 refeições:

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

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

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Sanduíche de salada de ovos

1 sanduíche(s) - 542 kcal ● 25g proteína ● 36g gordura ● 26g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

ovos
3 médio (132g)
maionese
2 colher de sopa (mL)
sal
1 pitada (0g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
pão
2 fatia (64g)
páprica
1 pitada (1g)
cebola, picado
1/4 pequeno (18g)
mostarda amarela
2 pitada ou 1 sachê (1g)

1. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra-os com água.
2. Leve a água para ferver e continue fervendo por 8 minutos.
3. Retire a panela do fogo e mergulhe os ovos em água fria. Deixe-os na água fria até esfriarem (~5 min).
4. Descasque os ovos e amasse-os junto com os demais ingredientes, exceto o pão. Se preferir, você pode picar os ovos (em vez de amassá-los) antes de misturar.
5. Espalhe a mistura em uma fatia de pão e cubra com a outra.

Framboesas

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



Rende 1 xícara(s)

framboesas
1 xícara (123g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Salada de seitan

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



óleo
1/2 colher de sopa (mL)
levadura 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)

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.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

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.

Copo de cottage com frutas

2 pote - 261 kcal ● 28g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

Queijo cottage e copo de frutas
2 recipiente (340g)

Para todas as 2 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas
4 recipiente (680g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Salada simples de folhas mistas

271 kcal ● 5g proteína ● 19g gordura ● 17g carboidrato ● 4g fibra



folhas verdes variadas

6 xícara (180g)

molho para salada

6 colher de sopa (mL)

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

Philly cheesesteak com seitan

1/2 sub(s) - 285 kcal ● 19g proteína ● 10g gordura ● 28g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/2 sub(s)

pão tipo sub(s)

1/2 pão(ões) (43g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

queijo

1/2 fatia (28 g cada) (14g)

seitan, cortado em tiras

1 1/2 oz (43g)

cebola, picado

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)

pimentão, fatiado

1/4 pequeno (19g)

1. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio e adicione as pimentas e a cebola, cozinhando por alguns minutos até começarem a amolecer e a cebola começar a caramelizar.
2. Adicione o queijo e mexa levemente até derreter. Transfira os vegetais para um prato.
3. Adicione as fatias de seitan à panela e cozinhe por alguns minutos de cada lado, até aquecerem e as bordas ficarem douradas e crocantes.
4. Quando o seitan estiver pronto, junte os vegetais de volta e misture até ficar bem combinado.
5. Coloque o recheio no pão e sirva!

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Leite

1/2 xícara(s) - 75 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de salada de ovo com abacate

1 sanduíche(s) - 562 kcal ● 30g proteína ● 31g gordura ● 29g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

alho em pó

4 pitada (2g)

abacates

1/2 abacate(s) (101g)

pão

2 fatia (64g)

tomates, cortado ao meio

6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)

ovos, cozido (duro) e resfriado

3 grande (150g)

Para todas as 2 refeições:

alho em pó

1 colher de chá (3g)

abacates

1 abacate(s) (201g)

pão

4 fatia (128g)

tomates, cortado ao meio

3/4 xícara de tomates-cereja (112g)

ovos, cozido (duro) e resfriado

6 grande (300g)

1. Use ovos cozidos comprados prontos ou faça os seus colocando os ovos em uma panela pequena e cobrindo com água. Leve a água para ferver e continue fervendo por 8–10 minutos. Deixe os ovos esfriarem e depois descasque.
2. Combine os ovos, o abacate, o alho e um pouco de sal e pimenta em uma tigela. Amasse com um garfo até ficar totalmente homogêneo.
3. Adicione os tomates. Misture.
4. Coloque a salada de ovo entre as fatias de pão para formar o sanduíche.
5. Sirva.
6. (Nota: você pode guardar o que sobrar da salada de ovo na geladeira por um ou dois dias)

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Clementina

1 clementina(s) - 39 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

clementinas
1 fruta (74g)

Para todas as 2 refeições:

clementinas
2 fruta (148g)

- 1. A receita não possui instruções.

Queijo em tiras

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo em tiras
2 vara (56g)

Para todas as 2 refeições:

queijo em tiras
4 vara (112g)

- 1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Clementina

1 clementina(s) - 39 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

clementinas
1 fruta (74g)

Para todas as 3 refeições:

clementinas
3 fruta (222g)

- 1. A receita não possui instruções.

Aipo com manteiga de amendoim

218 kcal ● 8g proteína ● 17g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

aipo cru
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)
manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)

Para todas as 3 refeições:

aipo cru
6 talo médio (19-20 cm de comprimento) (240g)
manteiga de amendoim
6 colher de sopa (96g)

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

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Torrada com manteiga de amêndoa e framboesas amassadas

1 torrada(s) - 203 kcal ● 8g proteína ● 11g gordura ● 14g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

pão
1 fatia(s) (32g)
manteiga de amêndoa
1 colher de sopa (16g)
sementes de linhaça
1 pitada (1g)
framboesas
10 framboesas (19g)

Para todas as 2 refeições:

pão
2 fatia(s) (64g)
manteiga de amêndoa
2 colher de sopa (32g)
sementes de linhaça
2 pitada (2g)
framboesas
20 framboesas (38g)

1. Toste o pão (opcional).
2. Espalhe a manteiga de amêndoa sobre o pão. Coloque as framboesas sobre a manteiga e amasse-as gentilmente com as costas de um garfo. Polvilhe sementes de linhaça e sirva.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Leite

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



Rende 3/4 xícara(s)

leite integral
3/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Macarrão à bolonhesa sem carne

221 kcal ● 13g proteína ● 4g gordura ● 28g carboidrato ● 5g fibra



molho para macarrão

3 oz (85g)

carne de hambúrguer vegetariana em
pedaços

1 1/2 oz (43g)

óleo

1/6 colher de chá (mL)

massa seca crua

1 oz (28g)

1. Cozinhe o macarrão conforme as instruções da embalagem até ficar al dente. Escorra e reserve.
2. Enquanto o macarrão cozinha, aqueça o óleo em uma frigideira ou panela em fogo médio.
3. Adicione a carne vegana e cozinhe até dourar, ou conforme indicado na embalagem. Quebre quaisquer pedaços grandes com uma colher conforme necessário.
4. Misture o molho de macarrão e leve à fervura leve.
5. Sirva o molho sobre o macarrão cozido.

Salada simples de mussarela e tomate

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



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.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Framboesas

1/2 xícara(s) - 36 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

framboesas

1/2 xícara (62g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas

1 xícara (123g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Nuggets Chik'n

6 2/3 nuggets - 368 kcal ● 20g proteína ● 15g gordura ● 34g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

ketchup

5 colher de chá (28g)

nuggets veganos tipo frango

6 2/3 nuggets (143g)

Para todas as 2 refeições:

ketchup

1/4 xícara (57g)

nuggets veganos tipo frango

13 1/3 nuggets (287g)

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

Pistaches

188 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

pistaches sem casca

4 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:

pistaches sem casca

1/2 xícara (62g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Zoodles com gergelim e manteiga de amendoim

588 kcal ● 25g proteína ● 37g gordura ● 26g carboidrato ● 12g fibra



mix para salada de repolho (coleslaw)

1 xícara (90g)

manteiga de amendoim

4 colher de sopa (64g)

molho de soja (tamari)

2 colher de sopa (mL)

sementes de gergelim

1 colher de chá (3g)

cebolinha

2 colher de sopa, fatiado (16g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

sementes de chia

1 colher de chá (5g)

abobrinha, espiralizado

2 médio (392g)

1. Misture os zoodles e a salada de repolho em uma tigela.
2. Em uma tigela pequena, misture a manteiga de amendoim, o molho de soja e o suco de limão. Adicione água aos poucos, apenas o suficiente para que a mistura fique com consistência de molho.
3. Despeje a mistura de manteiga de amendoim sobre os zoodles e misture bem.
4. Finalize com cebolinha, sementes de gergelim e sementes de chia (opcional).
5. Sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Tofu assado

10 2/3 oz - 302 kcal ● 29g proteína ● 16g gordura ● 7g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

molho de soja (tamari)

1/3 xícara (mL)

sementes de gergelim

2 colher de chá (6g)

tofu extra firme

2/3 lbs (302g)

gingibre fresco, descascado e ralado

2/3 fatias (2,5 cm diâ.) (1g)

Para todas as 2 refeições:

molho de soja (tamari)

2/3 xícara (mL)

sementes de gergelim

4 colher de chá (12g)

tofu extra firme

1 1/3 lbs (605g)

gingibre fresco, descascado e ralado

1 1/3 fatias (2,5 cm diâ.) (3g)

1. Seque o tofu com papel-toalha e corte em cubos.
2. Preaqueça o forno a 350°F (175°C) e unte levemente uma assadeira.
3. Aqueça uma pequena frigideira em fogo médio. Torre as sementes de gergelim até ficarem perfumadas, cerca de 1–2 minutos.
4. Em uma tigela grande, misture os cubos de tofu com molho de soja, gengibre e as sementes de gergelim torradas até ficarem bem revestidos.
5. Distribua o tofu na assadeira preparada e asse por 15 minutos. Vire os cubos e continue assando até ficarem firmes e aquecidos por completo, cerca de mais 15 minutos. Sirva.

Brócolis assado com levedura nutricional

2 xícara(s) - 215 kcal ● 7g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

brócolis

2 xícara, picado (182g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

levedura nutricional

1 colher de sopa (4g)

Para todas as 2 refeições:

brócolis

4 xícara, picado (364g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

levedura nutricional

2 colher de sopa (8g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Misture o brócolis com óleo e asse no forno por 20–25 minutos.
3. Retire e tempere com levedura nutricional e sal/pimenta a gosto. Sirva.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Sementes de abóbora

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



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

1. A receita não possui instruções.

Framboesas

1 3/4 xícara(s) - 126 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 14g fibra



Rende 1 3/4 xícara(s)

framboesas
1 3/4 xícara (215g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Tenders de chik'n crocantes

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



Rende 4 tender(es)

tenders 'chik'n' sem carne
4 pedaços (102g)
ketchup
1 colher de sopa (17g)

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.