

# Meal Plan - Dieta vegetariana baixa em carboidratos de 1900 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

1863 kcal ● 143g proteína (31%) ● 91g gordura (44%) ● 85g carboidrato (18%) ● 33g fibra (7%)

### Café da manhã

255 kcal, 24g proteína, 20g carboidratos líquidos, 8g gordura



Torrada com manteiga  
1 fatia(s)- 114 kcal



Iogurte grego proteico  
1 pote- 139 kcal

### Almoço

635 kcal, 24g proteína, 31g carboidratos líquidos, 41g gordura



Zoodles com molho de abacate  
235 kcal



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



Leite  
1 2/3 xícara(s)- 248 kcal

### Lanches

225 kcal, 7g proteína, 12g carboidratos líquidos, 15g gordura



Castanhas de caju torradas  
1/6 xícara(s)- 139 kcal



Tiras de pimentão e homus  
85 kcal

### Jantar

530 kcal, 40g proteína, 20g carboidratos líquidos, 27g gordura



Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki  
471 kcal



Tomates assados  
1 tomate(s)- 60 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína  
2 dosador- 218 kcal

## Day 2

1876 kcal ● 132g proteína (28%) ● 81g gordura (39%) ● 117g carboidrato (25%) ● 38g fibra (8%)

### Café da manhã

255 kcal, 24g proteína, 20g carboidratos líquidos, 8g gordura



**Torrada com manteiga**  
1 fatia(s)- 114 kcal



**Logurte grego proteico**  
1 pote- 139 kcal

### Lanches

225 kcal, 7g proteína, 12g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Castanhas de caju torradas**  
1/6 xícara(s)- 139 kcal



**Tiras de pimentão e homus**  
85 kcal

### Almoço

555 kcal, 36g proteína, 37g carboidratos líquidos, 25g gordura



**Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)**  
1 1/2 lata(s)- 371 kcal



**Sementes de abóbora**  
183 kcal

### Jantar

625 kcal, 17g proteína, 46g carboidratos líquidos, 33g gordura



**Frigideira estilo Sudoeste com lentilha e batata**  
320 kcal



**Salada simples de couve e abacate**  
307 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**  
2 dosador- 218 kcal

## Day 3

1918 kcal ● 139g proteína (29%) ● 92g gordura (43%) ● 104g carboidrato (22%) ● 30g fibra (6%)

### Café da manhã

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



**Aveia proteica de chocolate com manteiga de amendoim**  
234 kcal



**Amoras**  
2/3 xícara(s)- 46 kcal

### Almoço

580 kcal, 27g proteína, 20g carboidratos líquidos, 41g gordura



**Tofu com limão e pimenta**  
10 1/2 oz- 378 kcal



**Brócolis com manteiga**  
1 1/2 xícara(s)- 200 kcal

### Lanches

285 kcal, 14g proteína, 23g carboidratos líquidos, 13g gordura



**Lanchinho crocante de lentilhas com alho**  
171 kcal



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

### Jantar

555 kcal, 30g proteína, 40g carboidratos líquidos, 27g gordura



**Leite**  
1 xícara(s)- 149 kcal



**Massa assada com feta e grão-de-bico**  
406 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**  
2 dosador- 218 kcal

## Day 4

1918 kcal ● 139g proteína (29%) ● 92g gordura (43%) ● 104g carboidrato (22%) ● 30g fibra (6%)

### Café da manhã

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



Aveia proteica de chocolate com manteiga de amendoim  
234 kcal



Amoras  
2/3 xícara(s)- 46 kcal

### Almoço

580 kcal, 27g proteína, 20g carboidratos líquidos, 41g gordura



Tofu com limão e pimenta  
10 1/2 oz- 378 kcal



Brócolis com manteiga  
1 1/2 xícara(s)- 200 kcal

### Jantares

555 kcal, 30g proteína, 40g carboidratos líquidos, 27g gordura



Leite  
1 xícara(s)- 149 kcal



Massa assada com feta e grão-de-bico  
406 kcal

### Lanches

285 kcal, 14g proteína, 23g carboidratos líquidos, 13g gordura



Lanchinho crocante de lentilhas com alho  
171 kcal



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

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína  
2 dosador- 218 kcal

## Day 5

1901 kcal ● 130g proteína (27%) ● 88g gordura (42%) ● 105g carboidrato (22%) ● 43g fibra (9%)

### Café da manhã

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



Aveia proteica de chocolate com manteiga de amendoim  
234 kcal



Amoras  
2/3 xícara(s)- 46 kcal

### Lanches

285 kcal, 14g proteína, 23g carboidratos líquidos, 13g gordura



Lanchinho crocante de lentilhas com alho  
171 kcal



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

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína  
2 dosador- 218 kcal

### Almoço

575 kcal, 30g proteína, 30g carboidratos líquidos, 33g gordura



Salada de grão-de-bico fácil  
234 kcal



Tofu básico  
8 oz- 342 kcal

### Jantar

540 kcal, 18g proteína, 31g carboidratos líquidos, 32g gordura



Amêndoas torradas  
1/4 xícara(s)- 222 kcal



Bowl de abobrinha, grão-de-bico e feta com limão  
260 kcal



Uvas  
58 kcal

## Day 6

1900 kcal ● 121g proteína (25%) ● 92g gordura (43%) ● 106g carboidrato (22%) ● 42g fibra (9%)

### Café da manhã

320 kcal, 14g proteína, 23g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Torrada proteica com manteiga de amendoim**  
1 fatia(s)- 322 kcal

### Lanches

200 kcal, 10g proteína, 15g carboidratos líquidos, 10g gordura



**Chips de couve**  
138 kcal



**Cottage cheese com mel**  
1/4 xícara(s)- 62 kcal

### Almoço

620 kcal, 30g proteína, 36g carboidratos líquidos, 31g gordura



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



**Torrada com grão-de-bico temperado e abacate**  
1 torrada(s)- 481 kcal

### Jantar

540 kcal, 18g proteína, 31g carboidratos líquidos, 32g gordura



**Amêndoas torradas**  
1/4 xícara(s)- 222 kcal



**Bowl de abobrinha, grão-de-bico e feta com limão**  
260 kcal



**Uvas**  
58 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**  
2 dosador- 218 kcal

## Day 7

1860 kcal ● 126g proteína (27%) ● 88g gordura (43%) ● 101g carboidrato (22%) ● 40g fibra (9%)

### Café da manhã

320 kcal, 14g proteína, 23g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Torrada proteica com manteiga de amendoim**  
1 fatia(s)- 322 kcal

### Almoço

620 kcal, 30g proteína, 36g carboidratos líquidos, 31g gordura



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



**Torrada com grão-de-bico temperado e abacate**  
1 torrada(s)- 481 kcal

### Lanches

200 kcal, 10g proteína, 15g carboidratos líquidos, 10g gordura



**Chips de couve**  
138 kcal



**Cottage cheese com mel**  
1/4 xícara(s)- 62 kcal

### Jantar

500 kcal, 23g proteína, 26g carboidratos líquidos, 28g gordura



**Salada simples de couve e abacate**  
115 kcal



**Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara**  
4 metade(s) de abobrinha- 384 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**  
2 dosador- 218 kcal

# **Lista de Compras**

## **Sopas, molhos e caldos**

- molho Frank's Red Hot**  
3 colher de sopa (mL)
- sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)**  
1 1/2 lata (~540 g) (789g)
- vinagre de maçã**  
1/2 colher de sopa (mL)
- molho para macarrão**  
1/2 xícara (130g)

## **Outro**

- tzatziki**  
1/6 xícara(s) (42g)
- logurte grego proteico aromatizado**  
2 recipiente (300g)
- proteína em pó, chocolate**  
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)
- massa de grão-de-bico**  
1/2 caixa (99g)
- tempero italiano**  
4 pitada (2g)

## **Gorduras e óleos**

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

## **Leguminosas e produtos derivados**

- tempeh**  
6 oz (170g)
- homus**  
1/3 xícara (81g)
- amendoim torrado**  
1/2 xícara (79g)
- lentilhas, cruas**  
3/4 xícara (147g)
- manteiga de amendoim**  
1/2 xícara (112g)
- tofu firme**  
29 oz (822g)
- grão-de-bico, enlatado**  
2 lata(s) (896g)

## **Vegetais e produtos vegetais**

- tomates**  
4 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (534g)
- pimentão**  
1 1/4 grande (201g)
- abobrinha**  
3 grande (969g)

## **Bebidas**

- proteína em pó**  
15 1/2 oz (442g)
- água**  
17 xícara(s) (mL)

## **Produtos de panificação**

- pão**  
6 3/4 oz (192g)

## **Produtos lácteos e ovos**

- manteiga**  
1/2 vara (52g)
- leite integral**  
3 2/3 xícara(s) (mL)
- creme azedo**  
2 colher de sopa (24g)
- queijo feta**  
1/3 lbs (149g)
- queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**  
1/2 xícara (113g)
- ovos**  
4 grande (200g)
- queijo de cabra**  
2 oz (57g)

## **Frutas e sucos de frutas**

- suco de limão**  
2 fl oz (mL)
- abacates**  
2 1/2 abacate(s) (486g)
- limão**  
2 1/2 pequeno (140g)
- amorinhas**  
2 xícara (288g)
- uvas**  
2 xícara (184g)

## **Especiarias e ervas**

- manjericão fresco**  
1/2 xícara, folhas inteiras (12g)
- páprica**  
4 pitada (1g)
- alho em pó**  
5 pitada (2g)
- flocos de pimenta vermelha**  
1/2 colher de sopa (3g)
- orégano seco**  
5 pitada, moído (1g)
- sal**  
1/3 oz (9g)

- pimenta jalapeño**  
1 pimenta(s) (14g)
- batatas**  
1 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (92g)
- folhas de couve**  
2 1/4 maço (383g)
- espinafre fresco**  
1 xícara(s) (30g)
- alho**  
2 dente(s) (de alho) (6g)
- brócolis congelado**  
3 xícara (273g)
- salsa fresca**  
6 1/2 ramos (7g)
- cebola**  
1 1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (128g)

#### **Produtos de nozes e sementes**

- castanhas de caju torradas**  
1/3 xícara (46g)
- sementes de abóbora torradas, sem sal**  
4 colher de sopa (30g)
- amêndoas**  
1/2 xícara, inteira (72g)

- tempero de limão e pimenta**  
1/4 colher de sopa (2g)
- pimenta-do-reino**  
1 1/2 pitada (0g)
- manjericão, seco**  
2 pitada, folhas (0g)
- vinagre balsâmico**  
1/2 colher de sopa (mL)
- cominho em pó**  
2 colher de chá (4g)

#### **Cereais matinais**

- aveia em flocos (oats) tradicional**  
3/4 xícara (61g)

#### **Grãos cerealíferos e massas**

- amido de milho (cornstarch)**  
3 colher de sopa (24g)

#### **Doces**

- mel**  
4 colher de chá (28g)
-

## Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### 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.

### Iogurte grego proteico

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



Para uma única refeição:

**iogurte grego proteico aromatizado**  
1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte grego proteico aromatizado**  
2 recipiente (300g)

1. Aproveite.

## Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### Aveia proteica de chocolate com manteiga de amendoim

234 kcal ● 18g proteína ● 10g gordura ● 15g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**aveia em flocos (oats) tradicional**  
4 colher de sopa (20g)  
**água**  
1/2 xícara(s) (mL)  
**manteiga de amendoim**  
1 colher de sopa (16g)  
**proteína em pó, chocolate**  
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

Para todas as 3 refeições:

**aveia em flocos (oats) tradicional**  
3/4 xícara (61g)  
**água**  
1 1/2 xícara(s) (mL)  
**manteiga de amendoim**  
3 colher de sopa (48g)  
**proteína em pó, chocolate**  
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

1. Cozinhe a aveia e a água conforme as instruções da embalagem.
2. Quando pronta, misture o pó de proteína e a manteiga de amendoim.
3. Sirva.

### Amoras

2/3 xícara(s) - 46 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**amorinhas**  
2/3 xícara (96g)

Para todas as 3 refeições:

**amorinhas**  
2 xícara (288g)

1. Enxágue as amoras e sirva.

## Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Torrada proteica com manteiga de amendoim

1 fatia(s) - 322 kcal ● 14g proteína ○ 18g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
1 fatia (32g)  
**manteiga de amendoim**  
2 colher de sopa (32g)  
**proteína em pó**  
2 colher de chá (4g)  
**mel**  
1 colher de chá (7g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**  
2 fatia (64g)  
**manteiga de amendoim**  
4 colher de sopa (64g)  
**proteína em pó**  
4 colher de chá (8g)  
**mel**  
2 colher de chá (14g)

1. Torre o pão.
2. Em uma tigela pequena, misture a manteiga de amendoim e o pó de proteína até ficarem bem combinados.
3. Espalhe a mistura de manteiga de amendoim sobre a torrada e regue com mel. Sirva.

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

### Zoodles com molho de abacate

235 kcal ● 5g proteína ○ 16g gordura ● 9g carboidrato ● 10g fibra



**água**  
1/6 xícara(s) (mL)  
**suco de limão**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**manjericão fresco**  
1/2 xícara, folhas inteiras (12g)  
**tomates, cortado ao meio**  
5 tomatinhos (85g)  
**abobrinha**  
1/2 grande (162g)  
**abacates, descascado e sem sementes**  
1/2 abacate(s) (101g)

1. Usando um espiralizador ou um descascador, faça os noodles de abobrinha.
2. Coloque a água, o suco de limão, o abacate e o manjericão no liquidificador e bata até ficar homogêneo.
3. Em uma tigela, misture os noodles de abobrinha, os tomates e o molho e mexa delicadamente até ficarem bem envolvidos. Ajuste o sal e a pimenta a gosto. Sirva.
4. Observação: embora esta receita fique melhor fresca, ela pode ser conservada na geladeira por um ou dois dias.

### Amendoins torrados

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

Rende 1/6 xícara(s)

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

1. A receita não possui instruções.



## Leite

1 2/3 xícara(s) - 248 kcal ● 13g proteína ● 13g gordura ● 20g carboidrato ● 0g fibra

Rende 1 2/3 xícara(s)



leite integral

1 2/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

### Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g proteína ● 10g gordura ● 35g carboidrato ● 8g fibra

Rende 1 1/2 lata(s)



sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)

1 1/2 lata (~540 g) (789g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### 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.

## Almoço 3

Comer em dia 3 e dia 4

### Tofu com limão e pimenta

10 1/2 oz - 378 kcal ● 23g proteína ● 24g gordura ● 18g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**amido de milho (cornstarch)**  
1 1/2 colher de sopa (12g)  
**óleo**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**tempero de limão e pimenta**  
3 pitada (1g)  
**limão, raspado**  
3/4 pequeno (44g)  
**tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos**  
2/3 lbs (298g)

Para todas as 2 refeições:

**amido de milho (cornstarch)**  
3 colher de sopa (24g)  
**óleo**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**tempero de limão e pimenta**  
1/4 colher de sopa (2g)  
**limão, raspado**  
1 1/2 pequeno (87g)  
**tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos**  
1 1/3 lbs (595g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (220°C).
2. Combine tofu, óleo, amido de milho, raspas de limão, lemon pepper e um pouco de sal em uma assadeira forrada. Misture até o tofu ficar uniformemente coberto.
3. Asse por 20-25 minutos até o tofu ficar dourado e crocante. Sirva.

### Brócolis com manteiga

1 1/2 xícara(s) - 200 kcal ● 4g proteína ● 17g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**sal**  
3/4 pitada (0g)  
**brócolis congelado**  
1 1/2 xícara (137g)  
**pimenta-do-reino**  
3/4 pitada (0g)  
**manteiga**  
1 1/2 colher de sopa (21g)

Para todas as 2 refeições:

**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**brócolis congelado**  
3 xícara (273g)  
**pimenta-do-reino**  
1 1/2 pitada (0g)  
**manteiga**  
3 colher de sopa (43g)

1. Prepare o brócolis de acordo com as instruções da embalagem.
2. Misture a manteiga até derreter e tempere com sal e pimenta a gosto.

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 5

### Salada de grão-de-bico fácil

234 kcal ● 12g proteína ● 5g gordura ● 25g carboidrato ● 11g fibra



**vinagre balsâmico**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**vinagre de maçã**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**grão-de-bico, enlatado, escorrido e  
enxaguado**  
1/2 lata(s) (224g)  
**cebola, fatiado finamente**  
1/4 pequeno (18g)  
**tomates, cortado ao meio**  
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)  
**salsa fresca, picado**  
1 1/2 ramos (2g)

1. Adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture. Sirva!

## Tofu básico

8 oz - 342 kcal ● 18g proteína ● 28g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

**óleo**  
4 colher de chá (mL)  
**tofu firme**  
1/2 lbs (227g)

1. Fatie o tofu 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.

## Almoço 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### 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.

## Torrada com grão-de-bico temperado e abacate

1 torrada(s) - 481 kcal ● 17g proteína ● 22g gordura ● 35g carboidrato ● 19g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
1 fatia(s) (32g)  
**suco de limão**  
1/2 colher de chá (mL)  
**cominho em pó**  
1 colher de chá (2g)  
**flocos de pimenta vermelha**  
1 pitada (0g)  
**óleo**  
1/4 colher de chá (mL)  
**grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**  
1/2 lata(s) (224g)  
**abacates, descascado e sem caroço**  
1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**  
2 fatia(s) (64g)  
**suco de limão**  
1 colher de chá (mL)  
**cominho em pó**  
2 colher de chá (4g)  
**flocos de pimenta vermelha**  
2 pitada (0g)  
**óleo**  
1/2 colher de chá (mL)  
**grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**  
1 lata(s) (448g)  
**abacates, descascado e sem caroço**  
1 abacate(s) (201g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C). Misture os grão-de-bico com óleo, cominho e uma pitada de sal. Coloque em uma assadeira e asse por 10-15 minutos, até dourar. Enquanto isso, amasse o abacate em uma tigela com o garfo. Adicione o suco de limão e uma pitada de sal/pimenta. Amasse até ficar bem combinado. Torre o pão. Monte espalhando a pasta de abacate no pão e cubra com uma porção generosa de grão-de-bico temperado e flocos de pimenta vermelha. Sirva.

## Lanches 1

Comer em dia 1 e dia 2

### Castanhas de caju torradas

1/6 xícara(s) - 139 kcal ● 3g proteína ● 11g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**castanhas de caju torradas**  
2 2/3 colher de sopa (23g)

Para todas as 2 refeições:

**castanhas de caju torradas**  
1/3 xícara (46g)

1. A receita não possui instruções.

### Tiras de pimentão e homus

85 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:  
**homus**  
2 1/2 colher de sopa (41g)  
**pimentão**  
1/2 médio (60g)

Para todas as 2 refeições:  
**homus**  
1/3 xícara (81g)  
**pimentão**  
1 médio (119g)

1. Corte o pimentão em tiras.
2. Sirva com homus para mergulhar.

## Lanches 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### Lanchinho crocante de lentilhas com alho

171 kcal ● 10g proteína ● 3g gordura ● 21g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:  
**óleo**  
1/2 colher de chá (mL)  
**alho em pó**  
1 1/2 pitada (1g)  
**flocos de pimenta vermelha**  
3 pitada (1g)  
**orégano seco**  
1 1/2 pitada, moído (0g)  
**sal**  
3/8 pitada (0g)  
**água**  
3/8 xícara(s) (mL)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
3 colher de sopa (38g)

Para todas as 3 refeições:  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**alho em pó**  
5 pitada (2g)  
**flocos de pimenta vermelha**  
1 colher de chá (2g)  
**orégano seco**  
5 pitada, moído (1g)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**água**  
1 1/3 xícara(s) (mL)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
9 1/2 colher de sopa (115g)

1. Coloque as lentilhas lavadas em uma panela e adicione água. Tampe e leve a ferver. Reduza o fogo para baixo e cozinhe por 20 minutos, mexendo ocasionalmente.
2. Enquanto isso, pré-aqueça o forno a 218 °C (425 °F).
3. Escorra as lentilhas, coloque-as de volta na panela e misture todos os ingredientes restantes.
4. Forre uma assadeira (ou duas) com papel manteiga (ou papel-alumínio). Espalhe as lentilhas em uma camada uniforme. Asse por 12 minutos, mexa as lentilhas e então asse por mais cerca de 12 minutos. Fique de olho no final para não queimar, mas certifique-se de que fiquem completamente crocantes e sem umidade antes de retirar.
5. Sirva.
6. Para armazenar: deixe as lentilhas esfriarem completamente e então guarde em um recipiente hermético. Podem durar até 2 semanas.

### 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 3 refeições:  
**amendoim torrado**  
6 colher de sopa (55g)

1. A receita não possui instruções.

## Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Chips de couve

138 kcal ● 3g proteína ● 10g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:  
**sal**  
1/4 colher de sopa (4g)  
**folhas de couve**  
2/3 maço (113g)  
**azeite**  
2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:  
**sal**  
1/2 colher de sopa (8g)  
**folhas de couve**  
1 1/3 maço (227g)  
**azeite**  
4 colher de chá (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (175°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Separe as folhas dos talos e rasgue as folhas em pedaços do tamanho de uma mordida.
3. Lave a couve e seque completamente (se ainda estiver úmida, vai afetar muito o resultado do cozimento).
4. Regue um pouco de azeite sobre as folhas (seja conservador com o óleo, pois muito óleo pode deixar os chips moles).
5. Espalhe as folhas na assadeira e polvilhe com sal.
6. Asse por cerca de 10-15 minutos – até as bordas ficarem douradas, mas não queimadas.
7. Sirva.

### Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s) - 62 kcal ● 7g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:  
**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**  
4 colher de sopa (57g)  
**mel**  
1 colher de chá (7g)

Para todas as 2 refeições:  
**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**  
1/2 xícara (113g)  
**mel**  
2 colher de chá (14g)

1. Sirva o cottage em uma tigela e regue com mel.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

### Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

471 kcal ● 39g proteína ● 22g gordura ● 17g carboidrato ● 12g fibra



**molho Frank's Red Hot**  
3 colher de sopa (mL)  
**tzatziki**  
1/6 xícara(s) (42g)  
**óleo**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**tempeh, picado grosseiramente**  
6 oz (170g)

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.

### Tomates assados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 tomate(s)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**tomates**  
1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)

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.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 2

### Frigideira estilo Sudoeste com lentilha e batata

320 kcal ● 11g proteína ● 12g gordura ● 33g carboidrato ● 8g fibra



**lentilhas, cruas**  
2 2/3 colher de sopa (32g)  
**água**  
1/4 xícara(s) (mL)  
**páprica**  
4 pitada (1g)  
**creme azedo**  
2 colher de sopa (24g)  
**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**pimenta jalapeño, fatiado**  
1 pimenta(s) (14g)  
**batatas, fatiado finamente**  
1 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (92g)  
**pimentão, sem sementes e fatiado**  
1/2 grande (82g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Combine as lentilhas e a água em uma panela pequena. Cozinhe conforme as instruções da embalagem. Escorra qualquer água restante. Reserve.
3. Cubra as batatas e os pimentões separadamente com o óleo e tempere com páprica e sal e pimenta a gosto. Coloque as fatias de batata de um lado de uma assadeira e asse por 10 minutos. Após os 10 minutos iniciais, acrescente os pimentões ao outro lado da mesma assadeira. Continue assando as batatas e os pimentões por mais 20 minutos até que estejam macios.
4. Misture os pimentões cozidos com as lentilhas e tempere com sal e pimenta a gosto. Cubra a mistura de lentilhas e pimentões com as batatas, o sour cream e a jalapeño. Sirva.

## Salada simples de couve e abacate

307 kcal ● 6g proteína ● 20g gordura ● 13g carboidrato ● 12g fibra



**folhas de couve, picado**  
2/3 maço (113g)  
**abacates, picado**  
2/3 abacate(s) (134g)  
**limão, espremido**  
2/3 pequeno (39g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### 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.

## Massa assada com feta e grão-de-bico

406 kcal ● 22g proteína ● 19g gordura ● 28g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

**tomates**  
5 oz, tomatinhos (142g)  
**óleo**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**espinafre fresco**  
1/2 xícara(s) (15g)  
**massa de grão-de-bico**  
1/4 caixa (50g)  
**tempero italiano**  
1 pitada (0g)  
**queijo feta, escorrido**  
2 oz (57g)  
**alho, descascado e amassado**  
1/2 dente(s) (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

**tomates**  
10 oz, tomatinhos (284g)  
**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**espinafre fresco**  
1 xícara(s) (30g)  
**massa de grão-de-bico**  
1/2 caixa (99g)  
**tempero italiano**  
2 pitada (1g)  
**queijo feta, escorrido**  
4 oz (113g)  
**alho, descascado e amassado**  
1 dente(s) (de alho) (3g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Em um refratário, coloque os tomates, o alho e o feta (não esmigalhe). Regue com o óleo e tempere com sal/pimenta. Asse por 30-35 minutos até os tomates estourarem.
3. Enquanto isso, cozinhe a massa de grão-de-bico conforme as instruções da embalagem. Reserve.
4. Retire o refratário do forno e amasse tudo com um garfo até que o feta fique cremoso, mas os tomates ainda estejam um pouco pedaços.
5. Adicione o espinafre e a massa quente ao refratário e misture delicadamente até o espinafre murchar e a massa ficar envolvida no molho. Decore com tempero italiano e sirva.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

### Amêndoas torradas

1/4 xícara(s) - 222 kcal ● 8g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**amêndoas**  
4 colher de sopa, inteira (36g)

Para todas as 2 refeições:

**amêndoas**  
1/2 xícara, inteira (72g)

1. A receita não possui instruções.

### Bowl de abobrinha, grão-de-bico e feta com limão

260 kcal ● 10g proteína ● 13g gordura ● 18g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**tempero italiano**  
1 pitada (0g)  
**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**manjericão, seco**  
1 pitada, folhas (0g)  
**suco de limão**  
1 colher de sopa (mL)  
**queijo feta, em cubos**  
18 g (18g)  
**alho, picado finamente**  
1/2 dente(s) (de alho) (2g)  
**grão-de-bico, enlatado, lavado e escorrido**  
1/4 lata(s) (112g)  
**abobrinha, cortado em rodelas**  
1/4 grande (81g)  
**salsa fresca, picado**  
2 1/2 ramos (3g)  
**cebola, finamente fatiado**  
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

Para todas as 2 refeições:

**tempero italiano**  
2 pitada (1g)  
**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**manjericão, seco**  
2 pitada, folhas (0g)  
**suco de limão**  
2 colher de sopa (mL)  
**queijo feta, em cubos**  
1 1/4 oz (35g)  
**alho, picado finamente**  
1 dente(s) (de alho) (3g)  
**grão-de-bico, enlatado, lavado e escorrido**  
1/2 lata(s) (224g)  
**abobrinha, cortado em rodelas**  
1/2 grande (162g)  
**salsa fresca, picado**  
5 ramos (5g)  
**cebola, finamente fatiado**  
1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)

1. Em uma frigideira grande em fogo médio, frite as rodelas de abobrinha na metade do óleo até ficarem macias e douradas. Retire da frigideira e reserve.
2. Adicione o óleo restante à frigideira e junte a cebola, o alho, o tempero italiano e o manjericão e cozinhe até as cebolas amolecerem.
3. Adicione o grão-de-bico e cozinhe até aquecer, cerca de 4 minutos.
4. Acrescente o suco de limão, metade da salsa, e tempere com sal e pimenta a gosto. Cozinhe até que o suco de limão reduza um pouco.
5. Transfira para uma tigela e cubra com a abobrinha, o feta e o resto da salsa fresca. Sirva.

## Uvas

58 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 9g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**uvas**  
1 xícara (92g)

Para todas as 2 refeições:

**uvas**  
2 xícara (184g)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 5 ↗

Comer em dia 7

### Salada simples de couve e abacate

115 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



**folhas de couve, picado**

1/4 maço (43g)

**abacates, picado**

1/4 abacate(s) (50g)

**limão, espremido**

1/4 pequeno (15g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.

2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.

3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

### Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

4 metade(s) de abobrinha - 384 kcal ● 21g proteína ● 20g gordura ● 21g carboidrato ● 9g fibra



Rende 4 metade(s) de abobrinha

**molho para macarrão**

1/2 xícara (130g)

**queijo de cabra**

2 oz (57g)

**abobrinha**

2 grande (646g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).

2. Corte uma abobrinha ao meio no sentido do comprimento, do talo à base.

3. Com uma colher, retire cerca de 15% do interior, o suficiente para formar uma cavidade rasa ao longo da abobrinha. Descarte o interior retirado.

4. Adicione o molho de tomate à cavidade e cubra com o queijo de cabra.

5. Coloque em uma assadeira e asse por cerca de 15–20 minutos. Sirva.

## Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos os dias

### Shake de proteína

2 dosador - 218 kcal ● 48g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**proteína em pó**

2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

**água**

2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

**proteína em pó**

14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

**água**

14 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.